



ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ
Управление по наркотикам и преступности



ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПАВ

РУКОВОДСТВО ПО РАЗРАБОТКЕ И ВНЕДРЕНИЮ ПРОГРАММ
ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ У ПОДРОСТКОВ ГРУППЫ РИСКА



Организация Объединенных Наций
Управление по наркотикам и преступности

Профилактика зависимости от ПАВ

Руководство по разработке и внедрению программ
формирования жизненных навыков у подростков
группы риска

Москва 2008

Воробьева Т.В., Ялтонская А.В.

Профилактика зависимости от ПАВ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. — М.: УНП ООН, 2008. — 64 с.

В Руководстве представлены теоретические и практические аспекты профилактики зависимости от психоактивных веществ, основанной на формировании жизненных навыков, а также вопросы мониторинга и оценки работы. Оно содержит информацию, способствующую развитию знаний и навыков проведения долгосрочных комплексных программ профилактики, основанных на формировании жизненных навыков у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Целевая группа профилактической работы, описанной в руководстве, — подростки и молодые люди группы риска, в число которых входят и учащиеся СУЗов и ПТУ.

Руководство предназначено для специалистов, которые занимаются практическим внедрением программ, основанных на формировании жизненных навыков, однако в нем представлена не готовая программа, а некий фундамент для творческой активности ведущих, структурная основа для построения собственных программ, отвечающих международным требованиям.

Материалы руководства могут использовать разработчики, ведущие и координаторы программ профилактики наркомании, осуществляемых молодежными неправительственными организациями, а также руководители соответствующих государственных департаментов и лица, принимающие решения по данному вопросу. Оно может помочь как тем людям, которые уже имеют опыт проведения профилактических мероприятий, так и новичкам в этой области.

Руководство составлено с учетом особенностей проведения программ первичной профилактики наркомании в Российской Федерации и опирается на богатый опыт профилактической работы как отечественных, так и зарубежных специалистов в этой области.

Авторы: Татьяна Воробьева,
Александра Ялтонская

При участии:

Рут Джойс, магистра гуманитарных наук, консультанта по обучению и профилактике НКО «Ментор», Великобритания ; Светланы Пхиденко, советника по вопросам снижения спроса на наркотики, Региональное Представительство УНП ООН в России и Белоруси; Илзе Екабсоне, координатора проекта, Региональное Представительство УНП ООН в России и Белоруси.

Редактор: Ольга Сафуанова

Рецензенты:

- д.м.н. профессор Н.А. Сирота, руководитель отдела профилактики ННЦ Наркологии Росздрава, декан факультета клинической психологии, заведующий кафедрой клинической психологии, ГОУ ВПО Московский государственный медико-стоматологический университет Росздрава.

- Щербакowa С.А., участник международного волонтерского движения по профилактике аддиктивного поведения и ВИЧ/СПИДа у детей, студентка 5-го курса факультета клинической психологии, ГОУ ВПО Московский государственный медико-стоматологического университет Росздрава

Данное руководство является частью комплекта материалов по разработке устойчивых программ профилактики наркомании, основанных на методике развития навыков безопасной жизнедеятельности, предназначенных для представителей неправительственных организаций (НПО), руководителей профилактических программ и волонтеров НПО.

Разработка материалов осуществлена в рамках проекта «Использование партнерского подхода в ограничении распространения употребления наркотиков среди молодежи» при финансовой поддержке Представительства Европейской Комиссии в Российской Федерации в рамках Партнерской Программы Институционального Развития (IBPP).

Содержание настоящего издания отражает точку зрения авторов и может не всегда совпадать с официальной позицией УНП ООН и Представительства Европейской Комиссии в Российской Федерации. Права на публикацию принадлежат Региональному Представительству Управления ООН по наркотикам и преступности в России и Белоруссии.

Дизайн, верстка, печать – ООО «Верди»
Тираж – 1300 экз.

Москва, Российская Федерация
© УНП ООН
2008

АННОТАЦИЯ

В Руководстве представлены теоретические и практические аспекты профилактики зависимости от психоактивных веществ, основанной на формировании жизненных навыков, а также вопросы мониторинга и оценки работы. Оно содержит информацию, способствующую развитию знаний и навыков проведения долгосрочных комплексных программ профилактики, основанных на формировании жизненных навыков у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Целевая группа профилактической работы, описанной в руководстве, — подростки и молодые люди группы риска, в число которых входят и учащиеся СУЗов и ПТУ. Руководство предназначено для специалистов, которые занимаются практическим внедрением программ, основанных на формировании жизненных навыков, однако в нем представлена не готовая программа, а некий фундамент для творческой активности ведущих, структурная основа для построения собственных программ, отвечающих международным требованиям.

Материалы руководства могут использовать разработчики, ведущие и координаторы программ профилактики наркомании, осуществляемых молодежными неправительственными организациями, а также руководители соответствующих государственных департаментов и лица, принимающие решения по данному вопросу. Оно может помочь как тем людям, которые уже имеют опыт проведения профилактических мероприятий, так и новичкам в этой области.

Руководство составлено с учетом особенностей проведения программ первичной профилактики наркомании в Российской Федерации и опирается на богатый опыт профилактической работы как отечественных, так и зарубежных специалистов в этой области.

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ПРОФИЛАКТИКЕ? (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ) 9

1. Что такое профилактика зависимости от ПАВ? 9
2. Что думают ученые о причинах наркомании и о том, как с ней бороться? 12
3. Что приводит молодых людей к употреблению наркотиков? 15
4. Что защищает от рискованного поведения? 17
5. Какие способы борьбы эффективны, или Что такое программы ФЖН? 18
6. Насколько эффективны программы ФЖН? 19
7. Какие условия следует соблюдать, чтобы программы ФЖН были эффективны? 22
8. Какие принципы должны лежать в основе программ ФЖН? 22

ГЛАВА 2. КАК ПРОВЕСТИ ПРОГРАММУ ФЖН? (МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ) 25

Организационные основы программ ФЖН для уязвимых групп детей и подростков..... 25

1. С чего начать, или Как сделать первый шаг? 25
2. Кто адресат программы? 26
3. Как привлечь подростков группы риска к участию в работе? 27
4. Кто проводит программу ФЖН? 28
5. Могу ли я проводить программу? 29
6. Кто будет проводить программу со мной? Кто в моей команде? 29
7. Без чьей поддержки не обойтись? 30
8. Как организовать процесс? 31

Модель профилактической программы ФЖН для подростков группы риска..... 32

1. Как создать программу ФЖН, используя свой опыт? 32
 - О программе 32
 - Примерная структура занятия 34
 - Методы работы 36
 - Примерный тематический план программы ФЖН. 39
 - Критерии соответствия стандартам программ ФЖН 41
2. Готов ли я к проведению программы ФЖН? 43
3. Как я провожу программу ФЖН? 43
 - Каким должен быть эффективный ведущий и как стать таким? 43
 - Каковы особенности работы с подростками группы риска? 46
 - Трудности групповой работы: как с ними справиться? 47
 - Каких результатов следует ожидать,
или Для чего мы проводим программу ФЖН? 54

ГЛАВА 3. МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА 55

1. Что такое мониторинг и оценка? 56
 - Основные понятия мониторинга и оценки 57
2. Индикаторы и процедура мониторинга и оценки 58
 - Процедура оценки 59
 - Как часто измеряются различные индикаторы? 63
3. Последующие шаги и перспективы разработки мониторинга и оценки 68

Глоссарий 69

Литература 72

Список сокращений

ПАВ — психоактивные вещества

ФЖН — формирование жизненных навыков

ВОЗ — Всемирная Организация Здравоохранения

СМИ — средства массовой информации

НКО — некоммерческая организация

НПО — неправительственная организация

СУЗ — специальные учебные заведения

ОБЖ — основы безопасности жизнедеятельности

МиО — мониторинг и оценка

УПН ООН — Организация Объединенных Наций, Управление по Наркотикам и Преступности

Глава 1.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ПРОФИЛАКТИКЕ?

(Теоретическая часть)



1. Что такое профилактика зависимости от ПАВ?

В современном российском обществе проблема роста количества наркозависимых подростков и молодежи продолжает обостряться. Она напрямую связана с так называемым поведением риска – деструктивным, саморазрушающим поведением.

По данным отчета «Проекта по исследованию распространенности алкоголя и наркотических средств в школах Европы (ESPAD)» в Российской Федерации [31]:

- 40 % школьников выкурили за свою жизнь более 40 сигарет.
- 16 % школьников более трех раз за месяц употребляли крепкие спиртные напитки.
- 15 % школьников отметили, что испытывали состояние алкогольного опьянения более 20 раз в жизни.
- 22 % школьников отметили, что пробовали хотя бы раз в жизни коноплю.
- 1 % школьников отметили, что пробовали хотя бы раз в жизни амфетамины.
- 1 % школьников отметили, что пробовали хотя бы раз в жизни ЛСД.
- 3 % школьников отметили, что пробовали хотя бы раз в жизни Экстази.
- 3 % школьников отметили, что пробовали хотя бы раз в жизни транквилизаторы или седативные средства.
- 7 % школьников отметили, что пробовали хотя бы раз в жизни ингалянты.

В зависимости от частоты употребления ПАВ можно выделить следующие группы молодых людей:

- воздерживающиеся от употребления;
- случайно употребляющие с целью развлечения (1–2 раза);
- экспериментирующие с ПАВ время от времени (например, по выходным);
- регулярно употребляющие (без зависимости, но имеющие проблемы, связанные с употреблением);
- зависимые от ПАВ.

Следует отметить, что молодые люди, случайно употребляющие наркотики или экспериментирующие с ними, относятся к группе риска формирования наркомании, и именно на эти группы направлена первичная профилактика.



В зависимости от уровня проблемы по классификации ВОЗ профилактику делят на следующие виды [18, 20]:

– *Первичная (предупредительная) профилактика имеет целью предупредить начало употребления ПАВ молодыми людьми, воздерживающимися от употребления, а так же прекратить случайное и экспериментальное употребления. Она является преимущественно социальной, наиболее массовой и ориентирована на общую популяцию детей, подростков, молодежи. Усилия первичной профилактики направлены на сохранение либо укрепление здоровья.*

– *Вторичная (селективная) профилактика избирательна, она ориентирована на лиц, имеющих регулярный опыт проблемного употребления ПАВ без зависимости, но при этом с высокой вероятностью возникновения заболевания.*

– *Третичная (модификационная) профилактика является преимущественно медицинской, индивидуальной и ориентирована на лиц со сформированной зависимостью от ПАВ. Такая профилактика направлена на предупреждение дальнейшего развития заболевания, уменьшение вредных последствий и на предупреждение рецидива.*

Наркотик – это вещество, которое влияет на то, как человек думает, чувствует и/или ведет себя (УПН ООН).

Психоактивное вещество — любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие окружающего, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни ПАВ обычно именуют наркотиками. Однако к ПАВ относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин, летучие растворители и лекарственные психотропные средства и др. ПАВ делятся на легальные и нелегальные.

Зависимость (синдром зависимости) – (применительно к алкоголю, наркотикам) — потребность в повторяющихся приемах алкоголя (наркотика) и других веществ, для того чтобы получить приятные или избавиться от неприятных ощущений.

Ситуация в области профилактики социально-значимых расстройств за последние годы изменилась. Из состояния декларативного признания необходимости профилактической активности общество переходит к позиции активных действий. Государственные и негосударственные организации реализуют разнообразные программы, акции и т.д. В настоящее время мы можем констатировать факт, что внимание людей наконец центрировалось на проблеме. Программы, направленные лишь на информирование подростков о вреде употребления психоактивных веществ, не только односторонни, но и девальвируют основную **цель профилактики – формирование здоровой, адаптивной личности, способной эффективно развиваться, преодолевать жизненные трудности и проблемы** [2, 12].

«Мы слишком часто ошибаемся, путая «стремление к мудрости» с образованием или академической подготовкой. На самом деле, личная философия жизни – это стремление понять окружающую действительность и ее ценность. Личная философия – это формирование основных убеждений, представлений и мнений. Любой человек, не

зависимо от ума и образования, который четко и вдумчиво анализирует мир и свое отношение к нему, уже стремится прийти к мудрости и личной философии жизни. Философ – это человек, взгляд которого на окружающий мир позволяет ему встречать невзгоды с душевным равновесием. Это человек, обладающий всеобъемлющим видением жизни, осознанным отношением к ней, а также к ее цели».

Чарльз Андерсон,
Президент международной организации по вопросам
профилактики и лечения наркомании

В настоящее время профилактика зависимости от ПАВ в России уже не ограничивается лишь малоэффективными попытками информирования о наркотиках и их последствиях, а имеет четко сформулированные цели, задачи и стратегии действий и является системой научных знаний.



В зависимости от того, на какую целевую группу направлена профилактическая активность, выделяют следующие виды профилактики [18, 22].

- Профилактика, основанная на работе в общеобразовательных школах, включение профилактических занятий в школьные учебные программы.
- Профилактика, основанная на работе с семьей.
- Профилактика, основанная на работе с группами риска в специальных и медико-социальных учреждениях (детских домах, интернатах, колониях).
- Профилактика, основанная на работе с группами риска в неорганизованных коллективах (бездзорные и беспризорные дети, досуговые центры, клубы).
- Профилактика, направленная на лиц, зависимых от ПАВ.
- Подготовка специалистов в области профилактики (психологов, педагогов, социальных работников, волонтеров).

Однако было бы ошибочным утверждать, что главные задачи профилактики зависимости от ПАВ у детей, подростков и молодежи решены. Существуют серьезные проблемы, без преодоления которых профилактика в масштабах страны не может быть действенной и эффективной.

Одной из основных проблем является то, что профилактическая активность не носит системного и повсеместного характера, многие программы недостаточно профессиональны и реализуются лицами, не имеющими специальной подготовки.

В такой ситуации хорошо разветвленная сеть некоммерческих организаций, имеющая возможность проводить, в том числе и профилактику по принципу «равный – равному», может послужить ценным ресурсом в повышении эффективности профилактической деятельности.



Подход «равный — равному» — совокупность приемов воздействия, основанных на привлечении целевой группы к решению собственных проблем.

Принцип «равный — равному» — это принцип взаимодействия людей, обладающих рядом одинаковых признаков (например, возраст, социальное положение, опыт), которые способствуют установлению между ними взаимопонимания и доверия.



2. Что думают ученые о причинах наркомании и о том, как с ней бороться?

Научно-теоретические исследования в области профилактики проводятся во всем мире. «Почему возникает зависимость от наркотиков и как с ней бороться?» – главный вопрос, стоящий перед исследователями. Ответ на него пытаются найти представители разных школ, основных психологических направлений – гуманистической психологии, когнитивно-поведенческой психологии, психоанализа, бихевиоризма.

Однако ни одна из предложенных моделей не может в полной мере объяснить причины возникновения данной проблемы. Тем не менее, каждая теория содержит положения, которые могут оказаться универсальными социально-психологическими феноменами и которые необходимо учитывать при проведении профилактических программ.

Постоянные перемены, происходящие в любом обществе, расширение области знаний, развитие науки делают невозможным создание универсальной концептуальной модели профилактики употребления ПАВ. Требуется непрерывное обновление и усовершенствование профилактических подходов. Тем не менее, существует ряд общепризнанных концептуальных моделей, позволяющих ориентироваться в различных профилактических программах [20, 22].



Трансакционная модель профилактики А. Дж. Самероффа

Данная модель предполагает, что поведение человека определяется характеристиками индивида и среды. Результат взаимодействия между личностью и средой называется – «транзакция». Когда человек обладает возможностью предвидеть последствия своего поведения, он может снизить риск развития у себя зависимости от ПАВ.

Риск формирования зависимости может быть связан с тремя причинами:

- а) характеристиками индивида;
- б) характеристиками среды;
- в) специфическими комбинациями индивидуальных и средовых характеристик.

Эта модель рассматривает человека как продукт опыта, который он получает под воздействием семейной и социальной среды.

Уровень риска психосоциальных расстройств различен во времени, поскольку индивид и среда не всегда находятся в равновесии. Когда в какой-то определенной точке равновесие между средой и индивидом нарушается, поведение и эмоциональная сфера личности дестабилизируются, уровень риска возникновения зависимости возрастает.



Модель антисоциального поведения Г. Паттерсона

Модель базируется на предыдущей концепции и исходит из того, что в процессе развития детей существуют периоды «несогласованной» активности. В том случае, когда взрослые неуместно стремятся дисциплинировать детей, они создают контекст, в котором ребенок усиленно обучается принудительному поведению. Родители, постоянно следящие за детьми, контролирующие их действия, требующие выполнения строгих дисциплинарных установок, снижают позитивные усилия ребенка и тем самым формируют у него нежелание вступать в контакт. В ответ на действия родителей у детей развивается протестное поведение, выражающееся в плаче, криках, стремлении передразнивать воспитывающих лиц, воплях, визге. Такое поведение вызывает у родителей негативный ответ, который усиливает поведенческие нарушения, переходящие в открытую агрессию, включая физическую. Когда протестное поведение проявляется часто и интенсивно, а дисциплинарные требования чрезмерны и не-

уместны, ребенок усваивает ригидные поведенческие стереотипы, которые он будет использовать и в общении со сверстниками, и в школе. Одновременно процесс обучения гибким, более подвижным поведенческим стратегиям затормаживается. Когда протестное поведение используется при общении со сверстниками и в школе, на него неизбежен агрессивный или избегающий ответ. Результатом этого является снижение самооценки и плохая успеваемость, формирование негативных реакций, и как следствие, антисоциального поведения.



Модель «Превентивных буферов» Н. Гемези и М. Роттера

Превентивный буфер — это позитивные факторы, которые способствуют стрессоустойчивости и развитию поведения, направленного на сохранение здоровья. В качестве примера превентивного буфера может выступать социальная поддержка, которая является препятствием на пути развития зависимости от ПАВ.



Модель «Копинг-поведения» Н. Сирота и В. Ялтонского

Жизненные проблемы выводят человека из равновесия. При этом, пытаясь их разрешить, он использует те или иные формы поведения.

Поведение, направленное на преодоление стресса, называется копинг-поведением.

В случае если человек умеет успешно преодолевать проблемы, то есть имеет развитое копинг-поведение, то риск наркотизации снижается. В противном случае возникает риск употребления ПАВ.



Подход, основанный на распространении информации о наркотиках

Данный подход является наиболее распространенным типом профилактических стратегий, базирующихся на предоставлении частичной информации о наркотиках, их вредоносности и негативных последствиях употребления. Считается, что повышение качества знаний об употреблении психоактивных веществ и его последствиях будет способствовать изменению поведения.



Подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении

Аффективное обучение предполагает развитие у человека умения распознавать свои эмоции, переживания и управлять ими.

Цель такого обучения — повышение самооценки, определение значимых личностных ценностей, развитие навыков распознавания и выражения эмоций, формирование способности справляться со стрессом.



Подход, основанный на роли социальных факторов

Данный подход базируется на теории социального научения А. Бандуры, утверждающей, что поведение индивида постепенно формируется в результате позитивных и негативных последствий его собственного поведения и воздействия примеров поведения окружающих людей (родителей, родственников или значимых лиц из окружения).

Цель профилактической работы — тренинг устойчивости к социальному давлению; "прививка" против воздействия средств массовой информации; информирование о влиянии со стороны родителей и других взрослых; коррекция нормативных ожиданий.



Подход, основанный на деятельности, альтернативной наркотизации

По мнению представителей этого подхода, альтернативная наркотизации и алкоголизации деятельность способствует уменьшению распространения случаев зависимости от наркотиков и алкоголя.



Подход, основанный на укреплении здоровья

Укрепление здоровья (health promotion) — это процесс, помогающий человеку и обществу в целом изменить отношение к своему здоровью таким образом, чтобы улучшить его. Понятие сочетает в себе личный выбор и социальную ответственность, что ведет к улучшению здоровья в будущем. Эта стратегия в сжатом виде выражается фразой «Делать здоровый выбор максимально доступным».



Подход, основанный на формировании жизненных навыков

Базируется на изменении поведения путем формирования определенных навыков и умений, для того чтобы справляться с жизненными трудностями. Этому подходу и посвящено данное руководство.



Интегративный подход

Этот подход представляет собой варианты комбинаций профилактических подходов. Многокомпонентные программы позволяют получить объединенный эффект путем комбинации разнонаправленных профилактических стратегий. Составными компонентами интегративных профилактических программ являются знания о психоактивных веществах и последствиях их употребления, развитие мотивации на укрепление здоровья, формирование жизненных навыков и адаптивных форм взаимодействия с окружающей средой.



3. Что приводит молодых людей к употреблению наркотиков?

Определенные жизненные обстоятельства могут либо способствовать, либо препятствовать началу употребления психоактивных веществ.



*Обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивида стать потребителем наркотиков, называются **факторами риска** употребления ПАВ. Обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем ПАВ, называются факторами защиты – **протективными факторами**.*

Факторы риска нередко специфичны для определенных возрастных групп, для определенной общественной среды и могут зависеть от вида употребляемого психоактивного вещества. Профилактика зависимости от наркотиков представляет собой стратегии, направленные либо на снижение факторов риска заболевания, либо на усиление факторов, которые понижают восприимчивость к болезни.

Согласно рекомендациям американского Национального института злоупотребления наркотиками (NIDA), профилактика ставит перед собой цель усилить факторы защиты, препятствующие началу употребления, и уменьшить факторы риска формирования зависимости от психоактивных веществ. Нет единственного фактора, который бы способствовал началу употребления психоактивных веществ конкретным человеком. В процессе жизни на индивида воздействует совокупность как факторов риска, так и факторов защиты, которые не имеют прямых связей с формированием зависимости от наркотиков [8].

Учеными были выявлены значимые факторы риска приобщения подростков к наркотикам и факторы защиты, играющие существенную роль в противостоянии этому риску [1,15].

Все они могут быть сгруппированы в три категории:

- история жизни, происхождение;
- социальные факторы;
- личностные факторы.

Взаимодействие этих факторов и их взаимное влияние на человека приводит к аддиктивному поведению (употребление наркотиков, курение табака, марихуаны, употребление спиртных напитков и других психоактивных веществ) либо препятствует его формированию.



История жизни, происхождение

- Демографические факторы (возраст, социальная принадлежность, вероисповедание).
- Биологические факторы (черты характера).
- Окружающая среда (культурные традиции, доступность наркотиков).



Социальные факторы

- Школьные факторы (академическая успеваемость, сплоченность учащихся, школьная атмосфера).
- Семейные факторы (структура семьи, семейные традиции, стиль общения, дисциплина, родительский контроль, отношение семьи к приему наркотиков, употребление наркотиков родителями).
- Влияние массмедиа (реклама табака и алкоголя, показ ролевых моделей наркоманов).
- Влияние сверстников (употребление наркотиков, установки сверстников в отношении приема наркотиков).



Личностные факторы

- Знания, представления, ожидания (знания об отрицательных последствиях приема наркотиков, распространенности приема наркотиков, представления о злоупотреблении наркотиками, нормы/ожидания в отношении употребления наркотиков).
- Личные умения/навыки (умение принимать решение, разрешать проблемы, умение управлять своими эмоциями, контролировать поведение, умение разрешать конфликты, ставить и достигать цели).
- Социальные навыки (умение общаться, умение отстаивать свою позицию, умение отказать, умение оказывать поддержку, принимать помощь).
- Психологические факторы (самооценка, понимание себя, представление о своих перспективах в жизни).



Например, факторами риска употребления психоактивных веществ могут быть:

- наличие в семье, где родился и воспитывался ребенок, больных алкоголизмом, наркоманией;
- регулярное общение со сверстниками, употребляющими наркотики, отсутствие устойчивости к давлению сверстников;
- личностные особенности (неуверенность в себе, заниженная самооценка, колебания настроения, невысокий интеллект, неприятие социальных норм, ценностей и т. д.);
- семейная нестабильность, материальное неблагополучие, недостаток родительской любви;
- неспособность подчиняться дисциплине, прогулы в школе;
- проблемы межличностного общения в семье, школе, со сверстниками;
- проблемы физического и психического здоровья.



4. Что защищает от рискованного поведения?

Факторы защиты, как правило, универсальны, они обеспечиваются благоприятной социальной ситуацией и развитыми личностными ресурсами.



Факторами защиты от риска употребления психоактивных веществ могут быть:

- благополучное социальное окружение;
- наличие семьи, семейная стабильность и сплоченность, воспитание и теплые, близкие отношения с членами семьи;
- достаточный уровень жизни, доступность служб социальной помощи;
- устойчивость к стрессу, физическое и психическое благополучие;
- высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и принятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение;
- вовлеченность в общественную жизнь.



Основоположник профилактического подхода, основанного на формировании жизненных навыков, Гилберт Дж. Ботвин предложил общую модель приобщения к приему наркотиков, которая объединяет в целостную концептуальную систему элементы наиболее известных научных моделей, подходов к профилактике, а так же факторов риска и протективных факторов [1].

Кроме четкого выделения ключевых факторов, ассоциируемых с началом приема наркотиков, и указания на взаимодействие между ними, предлагаемая модель позволяет выявить возможные точки вмешательства в целях профилактики аддиктивного поведения.

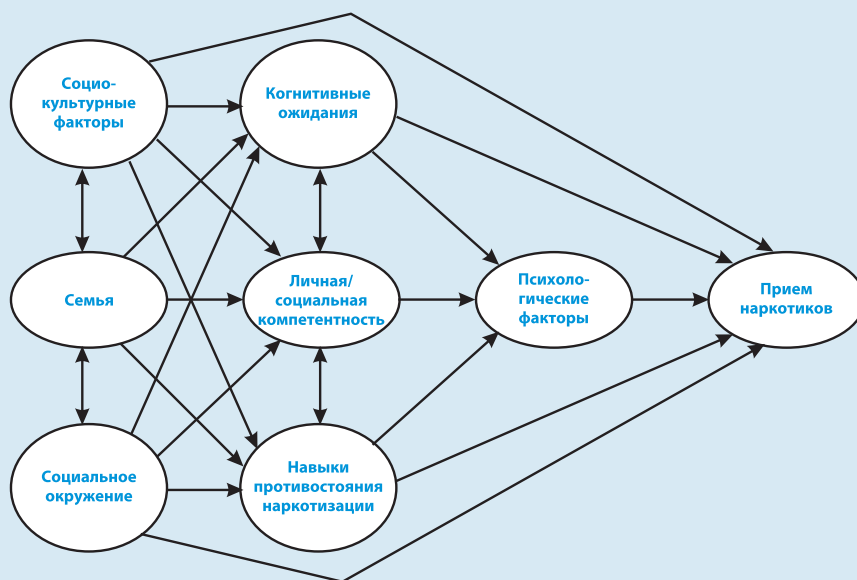


Рис. 1. Гипотетическая модель приобщения к наркотикам. Мишени профилактических воздействий [1].



5. Какие способы борьбы эффективны, или Что такое программы ФЖН?

Подход к профилактике зависимости и вмешательству при зависимости от ПАВ, называемый «Формирование жизненных навыков», за последние 20 лет получил распространение во многих странах мира.

Программы ФЖН были созданы в середине 80-х годов XX века. Сначала они были распространены в англоязычных странах – США, Англии, Австралии, Канаде. Затем в течение примерно 6-ти лет программы были внедрены в неизменном или адаптированном виде в более чем 30 странах мира. Быстрое распространение программ ФЖН связано с новой методологией обучения, неэквивалентной информационному подходу [3, 25].

В США и других англоязычных странах «Программа формирования жизненных навыков и профилактики употребления ПАВ» считается наиболее эффективной.



Программы ФЖН определяются как «процесс обучения детей в их взаимодействии между собой и с обучающими лицами для приобретения знаний, навыков и формирования поведения, которое позволит молодежи и взрослым ответственно относиться к собственной жизни, принимать правильные, здоровые жизненные решения, обладать высокой сопротивляемостью негативным формам давления, минимизировать вредоносные виды поведения».

В этом определении «приобретение знаний, навыков и формирование поведения» означает не только получение существенной жизненно важной информации, но также обучение, в результате которого происходит переработка и усвоение информации. Имея такие знания, человек применяет их, мысля критически, принимая эффективные решения, устанавливая продуктивные межличностные отношения, стремясь понять себя и других, ставя цели, умея договариваться с окружающими с учетом их потребностей и желаний.

Слова «ответственно относиться к собственной жизни» означают поощрение готовности учащихся отвечать за собственные действия и поступки, понимая, что любые решения имеют те или иные последствия, а также развитие навыков саморегуляции в рамках культурных ограничений, которые человек не может контролировать.

Цель программ ФЖН — обучение здоровому стилю жизни и навыкам сопротивления приобщению к ПАВ.

Задачи программ ФЖН:

- ✓ развитие социальной и личностной компетентности (навыков эффективного общения, критического мышления, способности принимать решения, адекватной самооценки);
- ✓ выработка навыков самозащиты (умений постоять за себя, избегать ситуаций риска, делать «здоровый выбор», управлять эмоциями, разрешать конфликты, оказывать сопротивление давлению).



Программы ФЖН – это современные всесторонние, имеющие широкую методологическую основу программы. Но даже они без полного, тщательного и постоянного внедрения в жизнь детского, подросткового коллектива не являются профилактическим средством. Именно внедрение превращает хорошие, то есть профессионально грамотно построенные программы в эффективные.

Понятие «жизненные навыки» на сегодняшний день не является категорией конкретной науки (психологии, педагогики или медицины) и не имеет строгого определения. Оно интегрирует в себе умения и способности, относимые к разным сферам человеческого бытия (физического, психологического, социального), позволяющие решать задачи адаптации и развития.

Хотя теоретической основой подхода стали психологические концепции, и прежде всего бихевиоризм, социально-когнитивная теория и теория социального влияния, этот подход предполагает отказ от сложных психологических интерпретаций, в нем делается акцент на обучении человека. Формирование жизненных навыков рассматривается как необходимый компонент содержания образовательных программ в современном мире, они могут быть включены в учебный план по предметам «биология», «основы безопасности жизнедеятельности», «граждановедение». При проведении профилактических программ с группами подростков группы риска в специальных образовательных учреждениях, таких как СУЗы, ПТУ, школы-интернаты, уроки ФЖН также могут быть включены в эти дисциплины, либо проводиться во внеурочное время в рамках воспитательной работы. Реализация данных программ способствует повышению общего качества образования.



6. Насколько эффективны программы ФЖН?

Прежде чем начать работу по подготовке собственной программы, необходимо убедиться в том, что профилактические программы, основанные на формировании жизненных навыков, работают и, главное, могут влиять на связанное с наркотизацией поведение подростков.



Для доказательства эффективности профилактики необходимы свидетельства того, что участие в профилактической программе уменьшает частоту вовлеченности в прием наркотиков лиц из группы, в которой осуществлялось вмешательство, по сравнению с контрольной группой.

За последние два десятилетия постепенно накопились данные, говорящие об эффективности программ профилактики аддиктивного поведения.



С начала 1980-х гг. в научных исследованиях было неоднократно подтверждено, что программы ФЖН эффективны и работают в условиях привлечения разных ведущих, на различных популяциях, в отношении разных форм проблемного поведения [1, 15].

Первые оценочные исследования касались борьбы с курением. В последующие годы спектр расширился, были охвачены и другие формы проблемного поведения, включая потребление алкоголя, марихуаны и других ПАВ; проведено изучение потенциала профилактических программ в отношении агрессивности и проявлений насилия. Наконец, изучаются долгосрочные следствия профилактических программ.

Профилактика курения

Программа «Формирование жизненных навыков» изначально создавалась для профилактики курения, и соответственно первые данные по оценке эффективности были получены именно для этого вида профилактики.

- Пилотное исследование Ботвина, Энга и Вильямса (Botvin, Eng & Williams, 1980) было предназначено для изучения кратковременного эффекта этого подхода в профилактике курения сигарет. Участниками исследования были ученики VIII—X классов (всего 281 человек) двух сравниваемых друг с другом школ, одна из которых случайным образом была выбрана для вмешательства (проведено 10 занятий по программе), а учащиеся второй составили контрольную группу. Занятия проводили медицинские работники из персонала проекта. Результаты показали, что сразу по окончании программы число курильщиков снизилось на 75 %; через три месяца такое снижение составило 67 %.
- В последующих исследованиях изучалась эффективность программы «Формирование жизненных навыков» в VII классах (участвовали 426 школьников). В качестве ведущих выступали ученики старших классов (учащиеся XI и XII классов). Для объективной оценки статуса курения и для проверки достоверности самоотчетов проводился анализ слюны. Обследование по окончании программы показало, что в группе вмешательства произошло снижение числа новых курильщиков на 58 % по сравнению с контрольной группой. Эти данные были также подтверждены анализами слюны. При обследовании через год было выявлено уменьшение числа регулярно (не реже раза в неделю) курящих подростков на 56 %. Программа оказала также значимое воздействие на некоторые предположительно связанные с курением показатели, такие как знания о вреде табака, понимание роли рекламы, социальная тревожность.
- Последующие исследования также подтвердили эффект вмешательства применительно к ежемесячному, еженедельному и ежедневному количеству выкуриваемых сигарет. Среди школьников, с которыми регулярно (ежедневно или еженедельно) проводились занятия, курящих оказалось вдвое меньше, чем среди тех, с кем таких занятий не велось.

Профилактика употребления алкоголя

Вслед за изучением эффективности профилактических программ в отношении курения было осуществлено несколько исследований действенности такого подхода в профилактике злоупотреблений другими психоактивными веществами.

- Первым было изучено влияние программы «Формирование жизненных навыков» на частоту употребления алкоголя, эпизоды опьянения и тяжелые случаи пьянства (Botvin et al., 1984). Исследование проводилось среди 239 учеников VII классов двух муниципальных школ Нью-Йорка. Из учеников случайным образом были сформированы группа вмешательства и группа контроля. Хотя сразу по окончании программы эффект не был зафиксирован, значимые результаты были выявлены при обследовании ее участников через 6 месяцев. Было обнаружено достоверное снижение числа школьников из экспериментальной группы, сообщивших об употреблении спиртных напитков за предшествующий месяц (на 56

%), о случаях потребления больших количеств алкоголя (на 73 %) и об опьянении хотя бы раз в месяц (на 79 %).

- Дальнейшие исследования показали значимый профилактический эффект в отношении табака, алкоголя и марихуаны. Подростки, участвовавшие в программе «Формирование жизненных навыков», достоверно меньше, чем в контрольной группе, потребляли спиртных напитков во время каждого алкогольного эпизода и реже пили так, чтобы опьянеть. В отношении приема марихуаны также был обнаружен значительный прогресс: в группе, где осуществлялась профилактическая программа, меньше школьников сообщали о ежемесячном или еженедельном ее употреблении, экспериментирование с марихуаной снизилось на 71 %, а регулярное (еженедельное или ежедневное) — употребление — на 83 %. Через год число курильщиков снизилось на 82 %, употребляющих марихуану — на 78 %, пьющих — на 70 %.

Профилактика употребления наркотиков

- В 1994 году исследователями в соответствии с программой Мичиганского университета «Мониторинг будущего», была произведена оценка эффективности программы ФЖН в отношении приема запрещенных наркотических веществ.

Воздействие программы на употребление наркотиков оценивалось путем анализа сведений, полученных от анонимной выборки участников. Данные были получены при помощи почтового опроса 447 молодых людей (средний возраст 19 лет), с которыми связались после окончания школы по прошествии в среднем 6,5 лет с момента проведения программы ФЖН. Было обнаружено, что среди тех, кто участвовал в программе, уровень приема наркотиков (героин, галлюциногены и другие) был значительно ниже, чем в контрольной группе (Botvin et al., 2000).

Свидетельства долговременной эффективности

- С целью определения длительности влияния на употребление наркотиков профилактической программы в целом и подхода, основанного на формировании жизненных навыков, в частности, было проведено обследование 3597 учеников 56 школ штата Нью-Йорк, участвовавших в программе (Botvin et al., 1995). Данные были собраны к концу их обучения в XII классе (непосредственно в школе, по телефону или по почте). Интервал между первичным и отсроченным обследованиями составил в среднем 6 лет. Результаты показали, что среди тех школьников, кто участвовал в программе в VII, VIII и IX классах, оказалось значительно меньше курильщиков, пьющих или употребляющих марихуану, чем в контрольной группе.
- Чтобы выявить воздействие профилактической программы на более глубокие уровни вовлеченности в прием психоактивных веществ, группа вмешательства и контрольная группа были сопоставлены также по признаку множественной наркотизации: курения и потребления алкоголя и марихуаны ежемесячно или еженедельно. К концу обучения в XII классе среди участников программы по сравнению с контрольной группой было на 44 % меньше тех, кто сообщал о ежемесячном употреблении всех трех психоактивных веществ, и на 66 % меньше тех, кто употреблял их еженедельно. Самым значительным эффектом профилактики оказался среди тех подростков, кто принимал в программе наиболее полное участие [1].



7. Какие условия следует соблюдать, чтобы программы ФЖН были эффективны?

Чтобы программа была эффективной, при ее проведении необходимо помнить, что:

- Наличие знаний о вреде наркотиков и даже изменение установок в отношении них не гарантируют желаемых изменений поведения, поэтому программы должны сочетать различные стили, походы и методики. Это позволяет всем участникам программы освоить необходимые знания, развить полезные социально-психологические навыки и отработать поведенческие модели.
- Хорошо подготовленные педагоги наставники, тренеры, пользующиеся доверием своих учеников более эффективны, чем приглашенные специалисты, родители.
- При информационном подходе сенсационность сообщений и тактика запугивания обычно вызывают сомнения в достоверности информации.
- Предъявленные осторожно и честно сведения о плюсах и минусах явления дают больший эффект, чем однобокая информация, поскольку в дальнейшем дети могут столкнуться с альтернативными или противоречивыми фактами.
- Доказана эффективность активного участия детей в специально моделируемых ситуациях, когда они формулируют свои личные позиции в отношении ПАВ, и неэффективность пассивного присутствия.
- Регулярное проведение работы по программе (еженедельные занятия или несколько занятий в неделю) способствует ее эффективности.
- Эффективен тренинг социальной компетентности, особенно с подростками 11–14 лет.
- Проведение поддерживающих занятий после основной программы повышает ее эффективность.



8. Какие принципы должны лежать в основе программ ФЖН?



Создатели и исследователи–эксперты программ ФЖН выделяют 8 лежащих в их основе ключевых принципов. Хотя некоторые из них кажутся само собой разумеющимися, они должны быть учтены при разработке и проведении программ. В случаях, когда программы ФЖН проваливались или не были достаточно эффективными, в последствии выяснялось, что один или несколько принципов не были учтены [2, 19, 25].

Всесторонность программ. В программе необходимо использовать разнообразные методы подачи информации, методики тренинга социально-психологических навыков и способы закрепления материала в поведении.

Аспекты всесторонности:

- Усвоение знаний происходит при концептуализации информации. Они закрепляются в тренинге, в домашних упражнениях совместно с родителями.
- Необходимо развивать навыки социальной компетентности: обучать подростков эффективному общению, уверенности в себе, умению управлять своими чувствами, построению позитивных отношений со сверстниками, с семьей; решению проблем, критическому мышлению, принятию решений, осознанию негативных влияний и сопротивлению им, постановки целей, оказанию помощи окружающим. Эти навыки обеспечивают умение отка-

зываются от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, дружить, выражать свои чувства.

- Важна непрерывность и длительность обучения. Эффективным является длительное (от полугода) и непрерывное обучение (не реже одного, двух раз в неделю).
- Взаимоотношения со сверстниками. На установки и поведение детей оказывают как позитивное, так и негативное влияние сверстники, особенно, в отношении ПАВ. Поэтому важной задачей является помощь детям в построении позитивных взаимоотношений со сверстниками, обучение умению выбирать друзей.
- Участие в общественной жизни способствует эффективности, предоставляя учащимся позитивные ролевые модели.

2. Участие родителей или значимых взрослых (для детей из специальных учреждений) в работе по программе. Необходимо включать их в работу, предусматривая:

- совместное выполнение домашних заданий;
- предоставление специальной литературы;
- проведение семинаров, информирующих о том, как говорить с детьми о наркотиках, как учить их делиться своими проблемами и решать их совместно со взрослыми.

3. Тренинг. Тренинговая форма обучения – одна из наиболее эффективных форм профилактической работы. Ведущему профилактической группы необходимо пройти специальную подготовку.

4. Сотрудничество. Для проведения программы необходимо объединение усилий сотрудников образовательного учреждения, в котором внедряется программа, специалистов в области профилактики, правоохранительных органов и органов здравоохранения, представителей правительственных, общественных организаций, а также частного капитала.

5. Культурная адекватность. Программы должны быть адаптированы к конкретной культурно-языковой среде. Ведущие обязательно должны приспособить стиль обучения и конкретные методики к особенностям учащихся. Профилактические программы, которым не достает культурной специфичности, ставят учеников в положение наблюдателей, а не активных участников.

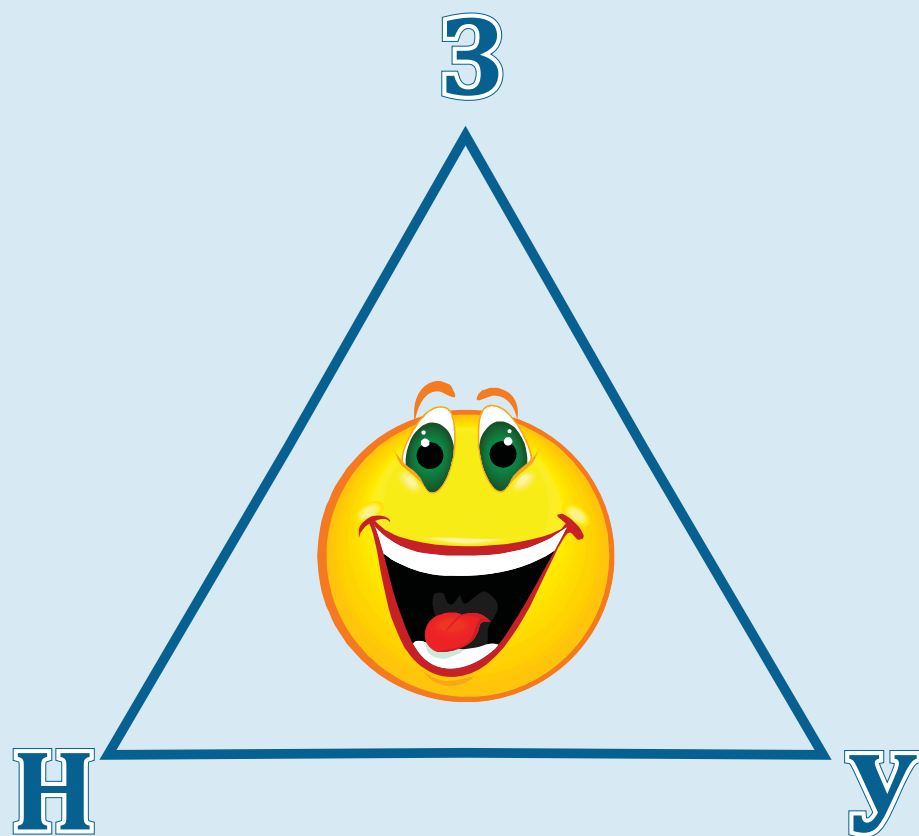
6. Оценка эффективности программ. Программы, работа исполнителей и процесс обучения должны постоянно подвергаться экспертизе. По ее результатам вносятся уточнения и дополнения. Показателями эффективности могут быть: характер усвоения материала, изменение взаимоотношений, принятие решений, самооценка, общение и другое.

7. Этические принципы программы. Учителя, ученики и родители имеют право знать, какие ценности лежат в основе программы. Программы ФЖН включают: самодисциплину, ответственность, честность, уважительное отношение к людям, выполнение обязанностей в семье, в школе, обществе. Программы предполагают: центрированный на учащемся подход; безопасную, никого не травмирующую, безоценочную обстановку.

8. Связь программы с обществом. Для того чтобы программы были эффективными, общество должно принимать и поддерживать их. Программы ФЖН строятся с таким расчетом, чтобы объединить семью, образовательное учреждение и общество в едином стремлении передавать детям навыки эффективной коммуникации там, где они живут, учатся и работают [25].



Итак, важнейшими задачами проведения программ ФЖН является формирование навыков (Н), приобретение знаний (З) и выработка соответствующей установки по отношению к ПАВ (У).



Глава 2.

КАК ПРОВЕСТИ ПРОГРАММУ ФЖН?

(Методологическая часть)

Организационные основы программ ФЖН для подростков группы риска



1. С чего начать? Как сделать первый шаг?

Самое сложное в любом деле – сделать первый шаг. Этот шаг – осознание проблемы и необходимости активных действий в борьбе с наркоманией – вы уже сделали.

Следующим, не менее важным шагом, является понимание того, что в этой нелегкой борьбе нет быстрых и однозначных способов достижения цели. Можно было бы задаться нереалистичной идеей — спасти мир от наркотиков, но для того чтобы «объять необъятное», необходимо ставить перед собой реальные цели.

Цель – это тот результат, к которому мы стремимся, который ожидаем получить, а задача – это конкретный путь к достижению цели.



Цель программ профилактики ФЖН – сформировать у подростка навыки ответственного поведения, направленного на сохранение здоровья.

Задачи программ ФЖН:

- Развить у подростков способность принимать решения и разрешать проблемы (обнаруживать проблемы, определять цели, находить альтернативные решения, предвидеть последствия).
- Выработать способность к самоконтролю, позволяющему справляться с тревогой, гневом и фрустрацией.
- Ознакомить подростков с основными принципами изменения собственного поведения и самосовершенствования.

- Развить социальные навыки и улучшить общую социальную компетентность (навыки общения, проявления инициативы, умения вести диалог, навыки защиты собственной позиции, навыки взаимодействия с противоположным полом).
- Информировать подростков относительно ПАВ и последствий их употребления, о растущем общественном неприятии курения и использования других ПАВ.
- Информировать о давлении, которое оказывают СМИ, рекламирующие табак, спиртные напитки, об используемых ими методах, а также способах противостояния такому давлению.
- Выработать у подростков антинаркотические установки, нормативные ожидания и умение противостоять нежелательному влиянию сверстников.



2. Кто адресат программы?

Подростки являются основной целевой группой многих профилактических программ [11, 26, 28]. Почему?

Потому что им свойственна склонность к риску и острым ощущениям, низкая устойчивость к стрессам, страх быть отвергнутым и при этом стремление влиться в группу сверстников, недостаток знаний, умений и навыков взаимодействия с собой и окружающим миром. А это может привести к опасному для здоровья поведению.

Подростки очень восприимчивы и быстро впитывают как хорошее, так и плохое. Под воздействием молодежной среды у подростка зачастую формируются терпимые установки в отношении ПАВ, однако, благодаря пластичности психики молодых людей, эти установки поддаются коррекции и изменениям.

Заглядывая в будущее, стоит отметить, что в скором времени подросток станет родителем, и от того, какие знания, умения, отношения, установки он передаст своим детям, будет зависеть здоровье следующего поколения.



Целевая группа – это выделенная по каким-либо параметрам и качествам группа, на которую направлена профилактическая активность.

Целевая группа может быть выбрана по разным критериям: возрасту, месту обучения, культурным особенностям, интересам, месту проведения досуга, социальному и семейному статусу, наличию или отсутствию болезни.

Для каждой из групп существует своя специфика работы по распространению информации, созданию профилактических материалов, проведению занятий.

Ситуация в России и во всем мире на сегодняшний день такова, что контингент подростков, обучающихся в общеобразовательных школах, охвачен профилактическим воздействием и программами ФЖН гораздо более полно, чем подростки, обучающиеся в специальных образовательных учреждениях (детских домах, семейных детских домах, интернатах, СУЗах, ПТУ, специальных школах) или просто беспризорные дети. Очевидно, что эта группа наиболее уяз-

вима и особо нуждается в проведении профилактических мероприятий. Неоценимую роль в охвате этой группы играют волонтеры и сотрудники неправительственных молодежных организаций.



Подростки группы риска – это дети, живущие без родителей, с приемными родителями или в социально-неблагополучных семьях.



3. Как привлечь подростков группы риска к участию в работе?

Главной проблемой при проведении профилактических программ является привлечение подростков группы риска к работе.

Вовлечение в процесс профилактики организованных групп подростков из специальных образовательных учреждений требует подготовительной работы с администрацией этих заведений.

Большие сложности возникают при привлечении подростков из неорганизованных коллективов. В этих случаях предполагается большой объем работы по поиску и удержанию этого контингента в программах профилактики [26].

Для подростков группы риска интерес к участию в программе обусловлен, как правило, внешними факторами, которые являются привлекательными с точки зрения проведения досуга или материального поощрения — выездные лагеря, вечеринки-чаепития, занятия в клубах, мероприятия с раздачей символических подарков (блокноты, футболки, кепки). В этом случае внутренние мотивационные факторы, такие как личностный рост, самосовершенствование, развитие отходят на второй план.

Поиск подростков из неорганизованных групп затруднителен без привлечения сотрудников ресурсных организаций — инспекторов комитета по делам несовершеннолетних; специалистов социального отдела управы; сотрудников организаций, работающих с подростками и семьями. Представители этих служб выступают в роли посредников, их задача — информирование потенциальных участников о проведении профилактического мероприятия. Выходить на контакт с подростками следует организаторам программы — сначала по телефону, а затем и при личной встрече. Это связано с тем, что подростки могут стереотипно испытывать страх перед сотрудниками правоохранительных служб, бояться привлечения к ответственности, опасаться постановки на учет и других санкций. А представители перечисленных служб не владеют в полном объеме информацией о программе, поэтому их следует обеспечивать информационными листками, в которых понятным для подростков языком должны быть изложены краткое содержание, цели и формы проведения программы, с тем чтобы акцентировать внимание на моментах, которые могут вызвать у подростков интерес к первой организационной встрече.

Для поиска и привлечения подростков группы риска можно также использовать ресурсы неправительственных организаций, работающих по принципу «равный — равному». Мнение молодых людей-волонтеров может быть значимым для подростка, сверстник внушает доверие и вызывает интерес к программе.

Рекламу программы лучше проводить при личных встречах, чем развешивать объявления на информационных досках, потому что реальные контакты более действенны.



Работать со сложившимся коллективом сложнее, чем с группой, члены которой встретились впервые, потому что уже сформировавшиеся отношения могут мешать продуктивной работе: у людей в коллективе всегда есть «груз» отношений – симпатии, антипатии, психологические роли.



Исследования результатов работы по программам ФЖН, проведенные в Великобритании крупнейшей некоммерческой организацией Фонд «Ментор» в рамках проекта «Доказательная профилактика», показали, что программы ФЖН наиболее эффективны, если:

- общий объем занятий по программе — не менее 15 часов;
- работу по программе начинают вести с 11–12 летними подростками;
- количество участников группы не превышает 20 человек.



4. Кто проводит программу ФЖН?

Эффективность программ профилактики ФЖН во многом определяется тем, кто их реализует.

Проводить программу ФЖН могут прошедшие специальную подготовку:

- педагоги;
- социальные педагоги;
- психологи;
- волонтеры из молодежной среды;
- лидеры-старшеклассники;
- социальные работники;
- медицинские работники;
- работники правоохранительных органов;
- и другие специалисты, работающие с молодежью.



При отборе специалистов, которые будут проводить работу по программе (ведущих), важно учитывать проявляемый ими интерес, энтузиазм, наличие опыта работы с детьми и подростками, преданность идеям профилактики употребления ПАВ.

Для того чтобы стать ведущим программы ФЖН, необходимо пройти специальную подготовку. Подготовка включает в себя информирование о проблеме употребления ПАВ, приобретение знаний по основам профилактики зависимости от ПАВ, овладение теоретическими основами программ ФЖН, навыками разработки и проведения таких программ, а также навыками оценки эффективности профилактической работы. Подготовка ведущих обычно осуществляется на трех–пятидневных обучающих семинарах–тренингах. Тренинг для

ведущих из числа подростков и молодежи предполагает более длительную подготовку, включающую начальный этап, на котором приобретаются и отрабатываются собственные эффективные жизненные навыки, а также знания, позволяющие ориентироваться в требованиях программы и определить свою роль в ней.



5. Могу ли я проводить программу?

Ответить на этот вопрос вам поможет представленная ниже анкета. Отметьте пункты, которым вы соответствуете.

Я человек.	
Я умею общаться с людьми и вести их за собой.	
Мое главное качество - энтузиазм.	
Я владею необходимой и достоверной информацией о ПАВ.	
Я умею работать с аудиторией и знаю, как ее заинтересовать.	
Я владею навыками ведения группы.	
Я прошел обучение по программам ФЖН.	

Если вы отметили все пункты – можете смело приступать к проведению программ ФЖН. Если некоторые ячейки остались незаполненными, не отчаивайтесь, при определенных усилиях с вашей стороны, вы обязательно добьетесь успеха и станете ведущим программ ФЖН.



6. Кто будет проводить программу вместе со мной? Кто в моей команде?

Разработка и внедрение профилактических программ – это командный процесс, в котором могут принимать участие несколько человек [4, 13, 16, 17, 28].

Оптимальное количество тренеров для продолжительных занятий 2 человека. Это позволяет сменять друг друга и сохранять силы для работы с аудиторией, совместно анализировать ход занятия, выяснять, что получилось, а что можно изменить в ходе тренинга и учесть при планировании следующих занятий. Кроме того, это помогает ведущим поддерживать друг друга и показывает членам группы пример здоровых партнерских отношений. Если это первый опыт совместного ведения группы, то очень важно до начала работы прояснить готовность ведущих к совместной деятельности, выявить степень их совместимости. При количестве участников более 15 человек следует привлекать третьего-четвертого ведущего. Организационную часть тренинга может взять на себя как сам тренер-ведущий, так и другой человек.

Для повышения эффективности профилактической работы необходимо по возможности регулярно консультироваться с более опытным старшим товарищем, который выполняет функцию супервизора.



Супервизия — важная часть работы ведущего. Она помогает начинающему тренеру чувствовать себя более уверенно и иметь постоянное квалифицированное сопровождение своей работы. Супервизор, обладающий большим опытом работы, поможет более ясно увидеть то, что происходит в процессе работы с группой, дать конкретные рекомендации по улучшению работы по программе.

Супервизия помогает ведущему встретиться с самим собой и обнаружить свои собственные затруднения и «белые пятна», понять, что мешает полноценно работать.

Супервизия помогает научиться признавать свои ошибки, понимать свои ограничения, не бояться затруднений и получать удовольствие от работы.

Для того чтобы организовать процесс супервизии, необходимо:

- при планировании профилактической программы учесть количество и регулярность супервизий;
- определить, кто будет осуществлять супервизию (руководитель волонтерского движения, наиболее опытный тренер команды);
- вести дневник тренера, где отмечаются трудности, возникающие в ходе работы, спорные, непонятные вопросы, особенности поведения участников и происходящие с ними изменения. Этот дневник обсуждается на супервизии.



7. Без чьей поддержки не обойтись?

Профилактическая работа – необходимый современному обществу процесс. Однако для того чтобы профилактика реализовывалась планомерно и последовательно, а не носила хаотичный характер, необходимо привлечение социально-административных ресурсов. Любая хорошо разработанная, научно обоснованная программа не может быть внедрена в практику без административной поддержки, которая регулирует профилактический процесс в целом [14, 24, 26, 28].

Такую поддержку необходимо получить на разных уровнях:

- от представителей Департамента образования и Комитета молодежной политики, курирующих вопросы профилактики;
- от администрации, педагогов и сотрудников образовательного заведения;
- от представителей ближайшего окружения подростков (причем это могут быть при отсутствии родителей значимые для подростка взрослые, участвующие в процессе его воспитания).

Для презентации программы ФЖН в Департаменте образования и Комитете по молодежной политике необходимо написать письмо, кратко изложив цели, задачи, содержание и ожидаемые результаты программы, и представить проект по ее внедрению. Если понадобится, следует встретиться с представителями данных структур и согласовать с ними необходимые условия.

Чтобы программа была успешной, важно искреннее стремление образовательных учреждений осуществлять профилактику. Профилактические программы должны быть «дружелюбными», привлекательными, четко сформулированными и понятными администрации, учителям и сотрудникам образовательного учреждения, где планируется проведение программы. Их следует проинформировать о целях и содержании занятий, сформировать у них

позитивный имидж программы. Необходимо также согласовать возможность использования материально-технической базы учебного заведения для занятий с подростками. С администрацией согласуются сроки, время и место проведения занятий, список необходимого оборудования и материалов, подбирается подходящее для работы помещение.

Работа с родителями или другими значимыми взрослыми предполагает создание у них позитивного представления о программе, что достигается информированием о ее целях, задачах, содержании, методах работы, применяемых в ходе занятий, и ожидаемых результатах. В случае если работа осуществляется с подростками младше 14 лет, необходимо получить согласие родителей или опекунов таких подростков на участие в работе по программе, в противном случае заручиться их письменным отказом.



8. Как организовать процесс?



От организационной части тренинга зависит 50% успеха.

Программы ФЖН должны проводиться регулярно и продолжительно, для того чтобы навыки успели сформироваться и закрепиться в поведении подростка. Обычно занятия проводятся с частотой 1–2 раза в неделю, продолжительностью 45–60 минут каждое, не менее 3–4 месяцев. Программы ФЖН рассчитаны не менее чем на 15–17 занятий, а в последующем предполагают проведение поддерживающих занятий с меньшей интенсивностью на протяжении 2–3 лет после основного курса [1, 7, 11, 25]. Занятия могут быть включены в сетку расписания специализированных образовательных учреждений (СУЗов, ПТУ, школ-интернатов), часто для этого используются классные часы, элективные курсы, занятия по ОБЖ. Кроме того, занятия могут проводиться во внеурочное время с использованием часов для воспитательной и культмассовой работы, время продленного дня и другое. В случае если работа проводится вне организованного учреждения в виде клубной работы, следует также учитывать требования к продолжительности программы.

Помещение для тренинга отличается от обычной аудитории для занятий, что связано со спецификой форм работы и их разнообразием: работа в круге, в микрогруппах, проведение подвижных игр. Помещение должно отвечать следующим требованиям:

- быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности;
- быть достаточно светлым и проветриваемым;
- всегда быть одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности;
- не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних, во время занятий дверь должна быть закрыта;
- стулья в помещении должны быть достаточно легко перемещаемыми, чтобы можно было работать в круге;
- должна быть возможность крепить ватман и другие наглядные материалы к стенам или доске.

Для проведения занятий не требуется дорогостоящего оборудования, но желательно иметь необходимый минимум:

- канцелярские принадлежности (бумага, ватман, плотные листы бумаги, фломастеры, маркеры, ручки, карандаши, краски для рисования, ножницы, клей, скотч, флип-чарт, бейджи, кнопки, скрепки);
- музыкальный проигрыватель для создания эмоционального настроения на упражнения и организации перерыва.

Кроме того, при наличии возможности, можно использовать:

- телевизор и видеоаппаратуру для показа видеоматериалов;
- проектор для прозрачных пленок, слайдов;
- фотоаппарат;
- видеокамеру (съемки можно проводить только с разрешения участников);
- копировальный аппарат для размножения раздаточных материалов, анкет и прочего.

МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ФЖН ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ГРУППЫ РИСКА



1. Как создать программу ФЖН, используя свой опыт?

Предлагаемое руководство предназначено для практического внедрения программ ФЖН. Оно может помочь как тем людям, которые уже имеют опыт проведения профилактических мероприятий, так и новичкам в этой области.

Однако в этом пособии не представлена готовая, прописанная от первого до последнего занятия программа. Напротив, руководство предлагается как фундамент для творческой активности ведущих и представляет собой «скелет» для построения собственных программ ФЖН, отвечающих международным требованиям.

Каждый ведущий, реализующий профилактические программы, наверняка имеет в своей копилке набор удачных упражнений, игр, разминок, оригинальные наработки и идеи, которые могут быть успешно интегрированы в предложенную схему.

Ценность данного руководства в том, что оно дает возможность ведущему развиваться и создавать нечто новое и неповторимое.

О ПРОГРАММЕ

Профилактические программы, основанные на формировании жизненных навыков, состоят из трех компонентов [1, 15, 25, 29, 32, 33].

- Первый из них – формирование личностной компетентности, обучение подростков умению владеть собой в различных обстоятельствах.
- Второй – формирование социальной компетентности, выработка социальных навыков. Эти два компонента нацелены на то, чтобы повысить личную и социальную компетентность, а также снизить мотивацию к приему наркотиков и уязвимость подростков по отношению к благоприятствующим наркотизации социальным влияниям.
- Третий компонент программы — информирование о психоактивных веществах — направлен на привитие навыков противостояния наркотизации, создание антинаркотических установок и усвоение антинаркотических норм.



Личностная компетентность

Этот раздел программы предназначен для усовершенствования широкого спектра навыков, необходимых для формирования здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.

Раздел включает в себя формирование:

- умения различать эмоции и чувства, распознавать их у себя и у других;
- умения принимать свои эмоции и чувства окружающих людей;
- умения говорить о своих эмоциях и проблемах;
- умения контролировать свои эмоции и поведение и управлять ими;
- умения признавать право на ошибки;
- адекватной самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам;
- собственной системы ценностей, целей и установок;
- способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение;
- навыка совладания со стрессом;
- способности решать простые и сложные жизненные проблемы;
- умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
- навыка совладания с изменениями и потерями.



Социальная компетентность

Второй компонент программы предназначен для воздействия на важнейшие социальные навыки и улучшения общей социальной компетентности.

Он включает в себя формирование:

- умения общаться с окружающими, понимать их поведение и видеть перспективы;
- навыков проявления инициативы в социальных взаимодействиях;
- умения вести разговор: слушать, обсуждать, спорить;
- навыков взаимодействия с представителями противоположного пола;
- навыков взаимодействия с людьми старшего возраста;
- навыков защиты собственной позиции;
- умения отстаивать собственное мнение;
- умения разрешать конфликты;
- умения создавать, сохранять и разрывать дружеские отношения;
- умения сопереживать и оказывать социальную помощь и поддержку;
- умения выслушивать похвалу и самим хвалить других;
- навыков сопротивления насилию и умения защищать свои границы;
- навыка структурирования своего свободного времени и организации досуга, альтернативного наркотизации.



Информация и навыки, непосредственно касающиеся ПАВ

Третий компонент программы ориентирован на информирование подростков относительно приема наркотиков, создание у них антинаркотических установок, нормативных ожиданий, а также на развитие умения противостоять нежелательному влиянию массмедиа и сверстников.

Этот раздел включает в себя информирование о:

- действии и последствиях употребления ПАВ;
- причинах и формах развития зависимости от ПАВ;
- распространении приема наркотиков среди взрослых и подростков;
- растущем общественном неприятии курения и использования других психоактивных веществ;
- давлении, которое оказывают СМИ, рекламирующие табак, спиртные напитки и прием наркотиков;
- методах, используемых в рекламе табака и спиртных напитков;
- способах противостояния влиянию СМИ;
- способах противостояния прямому давлению сверстников, побуждающих подростка курить, пить или принимать наркотики.

ПРИМЕРНАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Программы «Формирование жизненных навыков» включают в себя тренинг навыков, направляемые групповые дискуссии, наглядные демонстрации, а также традиционное информирование. Большая часть материалов, входящих в программу, лучше всего усваивается в процессе направляемых групповых дискуссий и тренинга навыков, хотя для освещения некоторых тем можно прибегать и к мини-лекциям [1, 25].

Навыки в рамках программы прививаются путем:

- детального объяснения учащимся сущности навыка;
- демонстрации примера того, как применять данный навык;
- предоставления возможности учащимся отработать этот навык в упражнении;
- поддержки, констатации успехов участников;
- закрепления навыка в поведенческих домашних заданиях.

Объяснение

Первым шагом в процессе тренировки навыков является детальное объяснение учащимся сущности определенного навыка и ясное изложение ситуаций, в которых он должен применяться.

Наглядные демонстрации

Наглядная демонстрация заключается в показе учащимся того, как применять данный навык. В качестве наглядной демонстрации могут выступать действия ведущего, просмотр видеозаписей, фрагменты литературных произведений, пример из личного опыта участников.

Поведенческий тренинг

После того как определенный навык озвучен ведущим и наглядно показан, подросткам предоставляется возможность попрактиковаться, применив его в упражнении. С этой целью ученики по очереди участвуют в упражнении, предполагающем использование осваиваемого навыка. Возможно также деление группы на небольшие подгруппы, каждая из которых выполняет задание. Ведущий переходит от группы к группе, наблюдая за поведенческими репетициями.

Поддержка

После выполнения упражнения подросткам объясняют сильные и слабые стороны их действий. Ведущий делает это доброжелательно и ободряюще, но тщательно, так, чтобы участники поняли, какие аспекты навыка они усвоили, а какие требуют совершенствования. Важно дать специфические рекомендации о том, как исправить недочеты. Упор должен делаться на конструктивной обратной связи, которая направляла бы подростков в их стремлении к самосовершенствованию и приближала их к освоению навыка.

Для каждого подростка индивидуально оценивается достигнутый относительно исходного уровня прогресс, каким бы низким он ни был. Во время и после поведенческих репетиций ведущий программы с целью подкрепления поддерживает достижения каждого участника в отношении элементов осваиваемого навыка; в случае если успехи сомнительны или незначительны, можно просто выделить наиболее положительный элемент в поведении подростка.

Расширенная практика. Закрепление

Целью расширенной практики является дополнительное применение осваиваемого навыка вне занятий, способствующее его усвоению и закреплению. Средством служат поведенческие домашние задания, которые, например, могут включать ежедневное применение нового умения или проявление настойчивости в трех различных ситуациях на протяжении недели. Расширенная практика побуждает участников пользоваться навыком в повседневной жизни.



Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

1. **Начало работы.** Введение в тему занятия — объяснение и демонстрация навыка. Для создания рабочего настроения в группе и повышения интереса желательно использовать в начале работы интерактивные игры-разминки, арт-методы. (5 мин)
2. **Работа по теме занятия.** Поведенческий тренинг определенного навыка в упражнении. Упражнения можно проводить в форме ролевой игры, дискуссии, мозгового штурма, предполагающих использование осваиваемого навыка. (25 мин)
3. **Обсуждение упражнения.** Поддержка в виде конструктивной обратной связи, направленная на повышение стремления к самосовершенствованию. Индивидуальная оценка достигнутого подростком прогресса с целью позитивного подкрепления. (10 мин)
4. **Домашнее задание.** Расширенная практика направлена на закрепление результатов работы и предполагает применение осваиваемого навыка вне занятий. По желанию участников проводится обсуждение предыдущего домашнего задания и дается задание на следующий раз. (5 мин)

МЕТОДЫ РАБОТЫ

В групповой работе используются разные методы, но не все они одинаково эффективны. Существует так называемая пирамида познания, которая показывает, что, чем активнее участие обучаемых в процессе познания, тем больше информации и навыков усваивается [28].



Эффективность методов групповой работы

- Лекция – 5% усвоения. Быстрый способ донесения большого объема информации. Недостаток – пассивная позиция участника.
- Чтение – 10% усвоения. Чтение в одиночку или в компании позволяет получить информацию, но не выработать навык.
- Аудиовизуальные средства – 20% усвоения. Увлекательно, эмоционально.
- Использование наглядных пособий – 30% усвоения. Работают все каналы восприятия.
- Обсуждение в группах – 50% усвоения. Позволяет поделиться мыслями, впечатлениями, ощущениями. Дает возможность думать, высказывать и выслушивать разные мнения.
- Обучение в упражнении – 70% усвоения. В ходе ролевых игр, проигрывания ситуаций, практических занятий, самостоятельных исследований приобретается навык.
- Выступление в роли обучающего – 90% усвоения. «Хочешь выучить сам – объясни другому».

Дискуссия

Это обмен мнениями, когда каждый участник высказывает свое мнение по той или иной теме на основании своих знаний и опыта. В дискуссии могут принимать участие 2 человека и более. Наиболее конструктивный вариант 6–8 человек.

Такое число участников позволяет каждому в полной мере выразить свое мнение и внимательно выслушать партнеров. Часто дискуссия принимает острый характер, когда проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников и стороны не достигают единодушия.

Но такая дискуссия может сподвигнуть человека задуматься – а не стоит ли изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям подростки поддаются проще.

Чтобы спор не вышел за пределы тренинга, ведущему нужно:

- внимательно и безоценочно выслушивать позиции участников;
- задавать направляющие вопросы, для того чтобы дискуссия шла в нужном русле;
- подытоживать рассуждения всех сторон;
- обсуждать сходства и различия позиций.

Методика проведения

1. Участникам предлагается список вопросов, которые обсуждаются сначала в парах, затем в четверках, восьмерках и так далее. На те вопросы, ответы на которые не были найдены в ходе обсуждения, дает ответы ведущий.
2. Участники записывают волнующие их вопросы, проблемы, ситуации по данной теме на листочках. Из множества предложенных вариантов выбирается один или несколько наиболее интересных вопросов для обсуждения в общем круге.
3. Ведущий предлагает заготовленные заранее вопросы для обсуждения всей группе.
4. Ведущий предлагает заготовленные заранее вопросы для обсуждения в микрогруппах.

Мозговой штурм

Дает возможности для создания новых творческих и разнообразных идей, поиска новых вариантов решения проблем, обмена мыслями и идеями. Участники учатся высказывать необычные идеи, внимательно слушать мнения других, принимать любые идеи, которые не критикуются, а совместно обсуждаются, а потом из них выбирается лучшая. Главный принцип – «количество порождает качество».

Методика проведения

- 1) Ведущий разбивает группу на подгруппы по 3–6 человек.
- 2) Предлагает обсудить проблему или ситуацию.
- 3) Каждая подгруппа выбирает человека, который фиксирует все, что говорят участники.
- 4) Участники высказывают все мысли, которые приходят им в голову.
- 5) Высказывания не критикуются, записываются без изменений, не оцениваются несмотря на то, что могут показаться глупыми, смешными или неверными.

Этот метод хорош тем, что дает возможность демократически, ненавязчиво обсуждать многие проблемы. Он также помогает определить уровень знаний и основные направления интересов участников. Собранная информация может служить основой для более глубокой соддержательной работы и дискуссий.

Ролевые игры

Это небольшие сценки произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций.

Ролевые игры позволяют:

- показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;
- разработать и использовать новые стратегии поведения;
- отработать, пережить свои внутренние опасения и проблемы;
- «спустить пар» в безопасной обстановке;
- расширить свое «Я», сломать ригидные и тесные пределы, в которые ставят человека обстоятельства;
- выразить скрытые потребности (так, некоторые подростки ищут в игре теплоту и внимание, которых они лишены).



Игра позволяет приобрести и закрепить навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную.

Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет глупым.

Правила проведения ролевых игр:

- четко инструктировать участников;
- устанавливать лимит времени на игру;
- распределять роли таким образом, чтобы каждый участник мог изменить свое амплуа, попробовать чужую роль;
- не позволять одному и тому же участнику несколько раз играть однотипные роли, чтобы он не остался этим персонажем в глазах товарищей;
- следить за тем, чтобы игровая ситуация и поведение участников не травмировали кого-нибудь, если это происходит, необходимо вмешаться, остановить процесс и обсудить с участниками их стратегию поведения;
- после игры необходимо возвращать участников к реальности, напоминая, что это была игра, тренировка;
- после окончания игры необходимо, чтобы участники обменялись впечатлениями, мыслями, а также обсудили или выработали наиболее эффективные стратегии поведения в подобных ситуациях.

Варианты ролевых игр

1. Каждый участник играет определенную роль. Участвует вся группа или отдельная подгруппа.
2. Главные оппозиционные роли исполняют несколько участников, остальные наблюдают за процессом. После игры остальные участники принимают ту или иную сторону, аргументируя свой выбор.
3. Ролевая игра с элементами психодрамы. Несколько участников исполняют роли основных героев, остальные помогают им, играя роли-«субличности», например, «внутренний голос», «разум», «совесть», «логика», «желание», «голос родителей», «голос друга» и т.п.

Арт-методы

Использование визуального канала коммуникации имеет целый ряд достоинств. Словесное описание душевной травмы, пережитой подростком, часто представляет серьезную проблему. Подросток может не находить соответствующих слов для выражения своих чувств. Рисунки помогают оживить сферу физических ощущений, эмоционального опыта.

Изобразительная деятельность позволяет обходить «цензуру сознания», то есть предоставляет уникальную возможность для выражения и актуализации «спящих» идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые слабо проявлены в повседневной жизни. Художественный образ может либо сохраняться, либо разрушаться без причинения ущерба другим людям.

Арт-методы являются средством свободного самовыражения и самопознания, создают атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого человека. Символическая речь позволяет по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

Интерактивные игры и разминки

Подвижные игры позволяют подросткам отдохнуть от интенсивной нагрузки, доставляют удовольствие, вызывают положительные эмоции, помогают группе сплотиться и научиться спокойно принимать существующие между участниками различия.

Игры способствуют налаживанию коммуникаций, выражению адекватных ситуации негативных и позитивных эмоций, возникновению доверия между участниками, формированию позитивной самооценки, межличностному взаимодействию, осознанию собственных физических и психологических границ, развитию спонтанного мышления.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ФЖН

БЛОК I.

ЛИЧНОСТНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Занятие №1. Вводное

Знакомство. Создание мотивации на участие в программе. Адаптация к рабочей атмосфере в группе. Формирование навыков эффективного общения в группе. Осознание необходимости регулировать работу в группе. Установление правил работы в группе. Обозначение целей и задач программы.

Занятие №2. Эмоции и чувства

Сложность идентификации чувств. Выражение эмоций. Отделение эмоций от поведения. Формирование умения осознавать, анализировать собственное состояние.

Занятие №3. Эмоции и чувства

Умение распознавать эмоции и чувства у себя и других. Формирование навыка принятия своих эмоций и чувств окружающих людей. Контроль, способность управлять своими эмоциональными реакциями.

Занятие №4. Представление о себе

Понятие личности. Структура личности. Понятие границ личности. Развитие личности и личностный рост. Отношение к себе, к своим возможностям и недостаткам, самооценка. Ценность личности. Признание права на собственные ошибки. Способность делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение.

Занятие №5. Совладание со стрессом

Стресс. Преодоление стресса. Формирование навыка оценки стрессовой ситуации. Стресс-устойчивость. Обучение методам эффективного преодоления стрессов.

Занятие №6. Эффективное решение проблем

Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Способы решения простых и сложных жизненных проблем, преодоления личностных сложностей. Умение оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее. Формирование навыка совладания с изменениями в жизни и потерями.

БЛОК II. СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Занятие №7. Умение общаться

Создание условий для формирования навыка активного слушания, обсуждения, проявления инициативы. Развитие навыков эффективного общения и выражения собственного мнения. Формирование навыков эмпатии.

Занятие №8. Общение с окружающими

Понимание поведения окружающих. Представление о социальных ролях. Навыки взаимодействия с представителями противоположного пола, с людьми старшего возраста. Фокусировка на особенностях личности, связанных с половой принадлежностью. Осознание сложностей взаимоотношения между полами. Осознание роли близких людей в развитии личности человека. Функции семьи. Формирование навыков эффективного взаимоотношения в семье.

Занятие №9. Конфликтные ситуации

Формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях. Анализ и разрешение конфликтов. Защита собственной позиции. Отстаивание собственного мнения. Формирование навыков сопротивления насилию, умения защищать свои границы.

Занятие №10. Дружба

Осознание собственной потребности и способности к дружескому общению. Умение создавать, сохранять и разрывать дружеские отношения. Умение отличать дружбу от давления социальной среды. Сопереживание. Социальная помощь и поддержка. Решение проблем в общении.

Занятие №11. Организация времени и досуга

Структурирование свободного времени. Различные варианты и способы организации досуга, альтернативного наркотизации. Проблема выбора хобби, увлечения, раскрытие таланта, призвания.

БЛОК III. ИНФОРМАЦИЯ О ПАВ И НАВЫКИ ПРОТИВОСТОЯНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЮ ПАВ

Занятие №12. Психоактивные вещества

Понятие ПАВ, действие и последствия употребления. Причины и механизмы формирования зависимости от ПАВ. Сведения о распространенности ПАВ среди взрослых и подростков. Отношение общества к употреблению ПАВ. Наркотики как социальная проблема.

Занятие №13. Курение табака

Общие сведения об употреблении табака, информирование о воздействии курения на организм и психику. Масштабы социальной проблемы, растущее общественное неприятие курения. Осознание собственной мотивации к курению. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме. Продвижение к здоровью.

Занятие №14. Злоупотребление алкоголем

Общие сведения об употреблении алкоголя, информирование о воздействии алкоголя на организм и психику. Масштабы социальной проблемы, общественное отношение к алкоголизации. Осознание собственной мотивации употребления алкоголя. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме. Продвижение к здоровью.

Занятие №15. Наркотики и летучие растворители

Общие сведения об употреблении наркотиков и летучих растворителей, информирование о воздействии наркотиков на организм и психику. Масштабы социальной проблемы, общественное отношение к употреблению и распространению наркотиков. Создание условий для формирования собственного отношения к проблеме. Продвижение к здоровью.

Занятие №16. ПАВ и средства массовой информации

Давление, которое оказывают СМИ, рекламирующие табак, спиртные напитки и прием наркотиков. Методы, используемые в рекламе табака и спиртных напитков. Способы противостояния влиянию СМИ. Умение сформировать собственную позицию по отношению к ПАВ, ориентированную на здоровье.

Занятие №17. Давление сверстников

Формирование навыков заботы о себе и защиты своего «Я». Способы противостояния прямому давлению сверстников, побуждающих подростка употреблять ПАВ. Умение говорить «Нет». Формирование многогранной, творческой, здоровой личности, способной, сохраняя индивидуальность, быть «душой компании».

Занятие №18. Завершающее

Поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу. Подготовка перехода участников группы в повседневную жизнь вне группы, учитывая, что для многих это непростой процесс.

КРИТЕРИИ СООТВЕТСТВИЯ СТАНДАРТАМ ПРОГРАММ ФЖН

Итак, вы разработали оригинальную программу, основанную на формировании жизненных навыков. Следующим шагом будет оценка ее соответствия международным стандартам. Отметьте галочками те пункты, которые нашли отражение в вашей программе.

- Программа адаптирована к конкретной культурно-языковой среде.
- Программа рассчитана на длительное (от полугода) и непрерывное обучение (не реже одного раза в неделю).
- Основная форма обучения — тренинг.
- К каждому занятию имеется домашнее задание.
- Родители или значимые взрослые привлечены к работе по программе.
- Проведение программы поддерживается администрацией образовательного учреждения и прочими организациями.
- Работники образовательного учреждения, родители или значимые взрослые, а также участники программы информированы о целях, задачах и формах работы.
- Программа, работа ее исполнителей и процесс обучения постоянно подвергаются экспертизе.

- Представлена информация по проблеме зависимости от ПАВ о:
 - действии и последствиях употребления ПАВ;
 - причинах и формах развития зависимости от ПАВ;
 - распространении приема наркотиков среди взрослых и подростков;
 - растущем общественном неприятии курения и использования других психоактивных веществ;
 - давлении, которое оказывают СМИ, рекламирующие табак, спиртные напитки и прием наркотиков;
 - методах, используемых в рекламе табака и спиртных напитков;
 - способах противостояния влиянию СМИ;
 - способах противостояния прямому давлению сверстников, побуждающих подростка курить, пить или принимать наркотики.
- Программа предусматривает формирование следующих ключевых жизненных навыков и умений:
 - различения эмоций и чувств, распознавания их у себя и у других;
 - принятия своих эмоций и чувств окружающих людей;
 - умения говорить о своих эмоциях и проблемах;
 - контроля и управления своими эмоциями и поведением;
 - признания права на собственные ошибки;
 - формирования адекватного отношения к себе, своим возможностям и недостаткам;
 - формирования собственной системы ценностей, целей и установок;
 - умения делать самостоятельный выбор, принимать за него ответственность;
 - совладания со стрессом;
 - решения простых и сложных жизненных проблем;
 - оценки той или иной ситуации и своих возможностей контролировать ее;
 - совладания с изменениями и потерями;
 - общения с окружающими, понимания их поведения;
 - проявления инициативы в социальных взаимодействиях;
 - ведения разговора: умение слушать, обсуждать, спорить;
 - взаимодействия с противоположным полом;
 - взаимодействия с людьми старшего возраста;
 - защиты собственной позиции;
 - отстаивания собственного мнения;
 - разрешения конфликтов;
 - создания, поддержания и прекращения дружеских отношений;
 - сопереживания и оказания социальной помощи и поддержки;
 - сопротивления насилию и защиты своих границ;
 - структурирования своего свободного времени и организации досуга, альтернативного наркотизации.



Если вам не удалось поставить галочки напротив всех высказываний, внесите изменения и корректировки в свою программу.



2. Готов ли я к проведению программы ФЖН?

Четко организованная подготовка к проведению тренинга является не менее важным делом, чем организационные мероприятия и разработка программы. Она позволяет избежать незапланированных ситуаций, которые могут поставить ведущего в затруднительное положение, сбить с рабочего лада или даже привести к неоправданным переносам занятий. Каждый ведущий включается в программу с определенными ожиданиями, порой неосознаваемыми желаниями, а часто просто из любопытства. При этом практически каждый ведущий испытывает чувство тревоги и волнения. Ведь процесс роста и развития участников программы сопровождается процессом роста и развития и самого ведущего. Необходимо, чтобы проведение программы стало для каждого ведущего актуальной потребностью. Эту потребность важно осознать, а сопротивление преодолеть. Помочь в этом могут более опытные коллеги.

Кроме того, справиться с тревогой помогает четкая спланированность действий, при этом важными оказываются многие, незначительные на первый взгляд, нюансы: продуманный план работы, определенное время занятий, подготовка помещения, предварительное знакомство с участниками [9, 16, 21, 28].

- Следует четко сформулировать для себя все цели работы в данной группе: каких результатов или изменений хочет достичь каждый участник, какими возможностями для этого обладает.
- Процесс подготовки к проведению занятий предполагает определение состава группы, количества участников с учетом возможного изменения их числа по разным причинам. Нужно заранее решить, сколько человек может принять участие в программе, и стремиться к неизменному составу участников. Если у ведущего есть возможность, можно провести предварительное знакомство или собрать информацию об особенностях группы и отдельных участниках.
- Следует донести до участников точную и четкую информацию о времени и месте начала занятий.
- Необходимо обозначить четко фиксированное время начала и продолжительность занятий, в ходе всей программы стараться не нарушать хронометраж. Важно определить для себя, сколько времени вы закладываете на ту или иную активность, и придерживаться регламента.
- Важно подготовить помещение, в котором будут проводиться занятия. Для этого следует осмотреть его заранее, продумать, где и как разместить мебель, проверить наличие розеток. Необходимо также уточнить, будет ли свободно помещение на все время проведения программы.



3. Как я провожу программу ФЖН?

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЕДУЩИЙ И КАК СТАТЬ ТАКИМ?

Эффективному ведущему важно:

- владеть навыками эмпатии;
- иметь определенные способности «воспринимать мир другого человека без потери своего»;
- уметь создать безопасную и поддерживающую обстановку в группе;
- нести знания «между слов», то есть пользоваться невербальным компонентом общения;
- помнить и уважать себя в подростковом возрасте;

- знать подростковые стили поведения;
- уметь получать удовольствие от работы с подростками и радоваться вместе с ними;
- владеть навыками групповой работы.

Что можно и что нельзя делать ведущему

Можно:

- Снижать привлекательность поведения риска.
- Подчеркивать личную ответственность.
- Поддерживать поиск альтернативных вариантов поведения.
- Разъяснять задачи развития.
- Демонстрировать эмпатию (сопереживание).
- Поддерживать обратную связь.

Нельзя:

- Осуждать подростков и их поведение.
- Обвинять подростков.
- Оспаривать их мнение.
- Подвергать сомнению их мнение, противостоять их точке зрения.
- «Вешать» на подростков ярлыки.
- Неверно оценивать роль проблемного и рискованного поведения подростков.
- Неадекватно направлять подростков.



Владеть навыками эмпатии и создания безопасной, поддерживающей обстановки в группе значит:

- уметь сочувствовать и сопереживать каждому участнику и группе в целом;
- уметь относиться с вниманием и уважением к мнению окружающих — это стимул к раскрытию и самовыражению участников;
- уметь внимательно выслушать и понять собеседника — это путь к мыслям и чувствам других людей;
- уметь наблюдать за каждым участником и за группой в целом;
- не оставлять ни одного из участников группы без внимания и заботы.



Владеть навыками групповой работы – значит понимать особенности групповой динамики.

Групповая динамика — это развитие отношений между участниками, совокупность всех процессов, происходящих по мере развития и изменения группы.

Составляющие групповой динамики:

- **доверие в группе** – у разных участников возникает за одинаковый промежуток времени разная степень доверия к ведущему и остальным участникам группы.
- **групповая сплоченность** – показатель прочности отношений между участниками, их позитивного настроения и готовности идти на сотрудничество.

Этапы групповой динамики (этапы развития группы)

1. Этап ориентации.

Участники ожидают того, что будет происходить в группе. Для них важно защитить себя и одновременно стать членом группы. Все скованны и каждый пытается сориентироваться, собирая информацию о других, зачастую искажают ее, воспринимая через призму собственного опыта и стереотипов. Ведущий и участники испытывают тревогу, оценивая свою роль в группе. Постепенно в процессе работы холодная атмосфера тает.



Ваша задача – помнить, что начинать занятие нужно с процедуры знакомства, обсуждения правил групповой работы – установления обязательных и принятия дополнительных. Важно поощрять открытый рассказ о себе и делиться своими чувствами. Следует помнить о том, что наибольшее сопротивление оказывают наиболее уязвимые участники. На первых занятиях необходимо предлагать участникам работу в парах, так как подросткам легче говорить друг с другом, а не с целой группой.

Предложите подросткам разбиться на пары и в течение 5 минут постараться узнать друг о друге как можно больше (об увлечениях, хобби, интересных фактах биографии). Затем участники по очереди представляют друг друга.

2. Этап конфронтации и конфликта.

Как только участники узнают друг друга, они начинают вести себя так же, как в повседневной жизни. Они пробуют разные, в том числе и деструктивные роли. Часто именно в этот период развития группы и возникают многочисленные конфликтные ситуации. Важно, чтобы участники признали свое деструктивное поведение и перестали растрачивать эмоциональную и когнитивную энергию группы.



Ваша задача – не оставлять без внимания все негативные и позитивные чувства участников. Обращать внимание на те моменты, когда группа чувствует себя как единое целое. Например, можно спросить: «Какие чувства вы испытывали в процессе занятия? Что понравилось, а что нет?». Можно завершить занятия так называемым «Кругом чувств», когда каждый участник называет по кругу чувство, с которым завершает занятие.

3. Этап согласия, сотрудничества и компромисса.

Выразив агрессивность, многие участники становятся в состоянии выражать и позитивные чувства. Происходит ослабление напряжения. Участники уже осознают вред конфронтационного поведения. Работа становится привлекательной, появляется желание поддерживать работоспособность группы.



Ваша задача – использовать этот этап развития группы с максимальной эффективностью, прорабатывая сложные для понимания темы и трудные для усвоения навыки. Активно используйте дискуссии, ролевые игры. Обсуждайте с подростками волнующие их темы.

4. Этап завершения работы.

Для многих этот этап является болезненным. Участники испытывают грусть расставания, поскольку работа в группе позволила им сплотиться и они боятся потерять поддержку и остаться один на один со своими проблемами. Этот этап связан и с тем, что полученные знания и навыки предстоит применять вне группы.



Ваша задача — подготовить процедуру закрытия, сделать так, чтобы все участники поблагодарили друг друга. Обеспечить участников информацией о системе поддержки. Дать понять участникам, что вы всегда рады им помочь.

Участникам можно предложить нарисовать совместный рисунок их группы или провести следующие упражнения: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке – хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Затем все участники одновременно переворачивают свои листы и читают, что на них написано. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций.

Дайте участникам контактные телефоны, адреса организаций, в которых они могут получить поддержку. Предложите группе собраться через определенное время после окончания программы, для того чтобы обсудить изменения, проблемы, возникшие после прохождения тренингов.

КАКОВЫ ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ ГРУППЫ РИСКА?

При работе подростками группы риска ведущий может столкнуться с определенными стереотипами, сформированными у них по отношению к взрослому. Эти стереотипы могут существенно затруднять процесс работы и снижать ее эффективность, поэтому одной из важнейших задач ведущего является преодоление этих стереотипов и формирование представлений о том, что работа со взрослым может быть построена на партнерстве и доверии [11].

Наиболее распространенные мнения и убеждения подростков о взрослых

1. «Взрослые не хотят понять меня». Ведущий может эффективно взаимодействовать с подростком, только если внутренней мир ребенка для него действительно интересен.
2. «Взрослый всегда оценивает и решает, что правильно, а что нет». Ведущему следует избегать при работе с детьми оценочных суждений, ему необходимо делиться своими чувствами и своим мнением.
3. «Взрослые всегда уверены в своей правоте». Ведущему следует относиться к информации, полученной от подростка, с уважением и доверием.
4. «Взрослые никому не дают права на ошибку». Ведущему следует помнить, что любой, даже негативный, опыт при условии принятия и переосмысления является ресурсом для личностного роста.
5. «Взрослые всегда навязывают свою волю». При работе с детьми следует учитывать их желания и потребности.
6. «Общаясь со взрослым, всегда можно “надавить на жалость” и добиться своего». Ведущему следует быть уверенным в своей позиции и не поддаваться на манипуляции.

7. «Взрослые часто бывают неискренними с детьми». Среди подростков, особенно группы риска, много тех, кто не раз в своей жизни был обманут взрослыми, поэтому они очень чувствительны ко лжи. Завоевать доверие подростков — важнейшая задача ведущего, которую он может решить, только если будет предельно искренним и правдивым во взаимоотношениях с детьми.

Чтобы преодолеть сложившиеся стереотипы, необходимо научиться конструктивно общаться с подростками.

В этом помогут следующие рекомендации.

- При первой встрече с подростками важно продемонстрировать, что у вас есть общие взгляды на самые разнообразные вещи. Добиться этого можно, задавая эмоционально нейтральные вопросы с заведомо прогнозируемым положительным ответом.
- Ведущему желательно не употреблять категорических суждений, а высказываться, используя выражения типа «наверное», «скорее всего», «возможно», «пожалуй, я могу с тобой согласиться», «у меня схожее мнение», «я тоже так думаю», «в твоих словах есть здравый смысл».
- Необходимо демонстрировать заинтересованность и внимание к увлечениям подростка, какими бы незначительными, на взгляд ведущего, они ни были. Можно попросить подростка рассказать о своих увлечениях более подробно, задавая ему ряд уточняющих вопросов и проявляя интерес.
- Не стоит спорить с подростком, отстаивая «истинную» точку зрения, потому что в большинстве случаев главная задача ведущего — преодолеть отчуждение ребенка, а не установить истину.
- Следует внимательно относиться к тому, что подросток рассказывает о себе и других людях, поскольку, рассказывая о себе, он пытается повысить чувство собственного достоинства, а, рассказывая о других, как правило, поднимает волнующие темы, за которыми стоят его собственные проблемы. Ведущему важно принять полученную информацию и тем самым помочь снятию внутреннего напряжения у подростков.

ТРУДНОСТИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ: КАК С НИМИ СПРАВИТЬСЯ?

В процессе групповой работы часто возникают проблемные ситуации. Причинами таких ситуаций в групповой работе с подростками могут быть [11, 23, 27, 28]:

- Нарушение конфиденциальности — серьезная проблема, поскольку групповая работа основана на доверительных отношениях, в частности, на уверенности, что никто из участников не расскажет о том, что происходит в группе.



Что делать?

Во время подготовки к групповой работе уделите достаточно внимания вопросам доверия; обсудите правила конфиденциальности и последствия его нарушения; обозначьте пределы конфиденциальности (теоретическая информация должна распространяться, а личная является закрытой).

- **Образование группировок** — небольших подгрупп или пар с установившимися отношениями — может отрицательно сказаться на сплоченности всей группы. С другой стороны, внутри группировок существует достаточный уровень сплоченности, и это можно использовать в рабочих целях.



Что делать?

Предотвратить появление группировок можно, если с самого начала проводить упражнения с постоянной сменой участников в парах и микрогруппах. Кроме того, используя специальные приемы, можно время от времени менять участников местами, рассаживая порознь членов группировки.

- **Привлечение внимания (позерство).** Некоторых участники стремятся постоянно быть в центре внимания всей группы. Подростки часто нуждаются в этом и пытаются добиться этого всеми возможными и даже негативными способами.



Что делать?

Избегайте невербального подкрепления (улыбок, одобрительных кивков), когда видите, что подросток работает на публику. Разбейте группу на пары, а сами составьте пару с участником, активно привлекающим к себе внимание. Установите для каждого лимит времени. Подчеркните, что работа и внимание группы должны быть распределены равномерно между всеми участниками. Обращайтесь к другим участникам, особенно к застенчивым.

Чтобы подбодрить тихих и несловоохотливых подростков, задавайте им несложные вопросы, вовлекайте в работу в парах, чтобы им приходилось делиться ответственностью за работу с напарником. В ролевой игре давайте им доминирующие роли, постарайтесь посадить их с активными участниками, поддерживайте инициативу, опрос проводите по кругу.

- **Соппротивление.** Иногда сопротивление кажется преднамеренным, но это не так. Оно может проявляться в следующих формах поведения: демонстративное неповиновение ведущему, молчание, открытое выражение недоверия, попытки спровоцировать ведущего на агрессию.



Что делать?

Можно встретиться с каждым из сопротивляющихся участников перед началом занятия и попытаться доходчиво объяснить, для чего создается группа, а также сказать о том, что у каждого члена группы есть право покинуть ее. Если сопротивляющийся один в группе, не тратьте на него слишком много сил в попытке прекратить сопротивление. Позвольте ему выразить свой гнев по поводу того, что ему приходится участвовать в группе, после этого оставьте в покое и продолжайте работу. Если подросток проявляет враждебность, молчит или язвительно разговаривает, попросите рассказать, что заставляет его вести себя подобным образом. Используйте упражнения и практические задания, которые требуют активных действий, не ждите, что участники будут сидеть и просто разговаривать, как взрослые. Пусть они делают или создают что-то конкретное, изучая новые модели на практике.

- **Споры** — нормальное явление в групповой работе, поскольку в межличностном общении часто возникают различные мнения по обсуждаемым вопросам. Однако большинство подростков не умеют корректно выражать свое несогласие и не владеют методами разрешения конфликта.



Что делать?

Переведите спор в дискуссию, для того чтобы подростки учились разрешать конфликты конструктивными методами. Используйте возникающие эмоции для углубления взаимоотношений между участниками, а различия во мнениях — в целях обучения. Попросите участников открыто высказать свои мысли, а затем предложите остальным поддержать одну из сторон или высказать свою точку зрения.

- **Обезличенные и обобщенные высказывания.** Вместо «я» участники говорят «мы» или «каждый», формулируют общие принципы («человек, по сути, такой-то») и предпочитают обращаться ко всей группе, а не к отдельным людям. В то время как только конкретное обращение к конкретным людям является условием продуктивного взаимодействия в группе.



Что делать?

Необходимо указать на особенности поведения членов группы и предложить чаще обращаться к конкретным участникам. Необходимо объяснить, что когда участники высказывают свое личное мнение и идентифицируют себя как личность со своими высказываниями, другие люди слушают их более внимательно и заинтересованно.

- **Постоянные вопросы.** Вопросы полезны только тогда, когда они углубляют взаимодействие, заставляют размышлять, обозначают несогласие. Вопросы бесполезны и даже вредны, если они являются попыткой рационализировать чувства, завуалировать критику, выразить враждебность по отношению к другим.



Что делать?

Ведущий должен понимать, что такой способ поведения хотя и комфортен, но не эффективен, поэтому необходимо предлагать таким участникам переформулировать вопросы в утвердительные высказывания.

- **Шутники, «клоуны» в группе** — дружелюбный вариант саботажников. Своими постоянными и неуместными шутками такие участники мешают серьезным намерениям других участников. С помощью шуток они привлекают к себе внимание.



Что делать?

Необходимо позаботиться о том, чтобы каждый участник увидел свои сильные стороны и смог получить от остальных достаточно позитивную реалистичную обратную связь.

- **Самобичевание.** Некоторые участники постоянно обвиняют либо сами себя, либо группу, делая неблагоприятные прогнозы. Таким способом они маскируют свою потребность в помощи и внутреннее одиночество.



Что делать?

Ведущему следует поддержать, приободрить участника, обратить внимание даже на незначительный прогресс в его деятельности, похвалить его за усилия, повысить его уверенность в благоприятном развитии событий: «Молодец! Ты стараешься, а это обязательно приведет к успеху!».

Кроме того, ведущий может предложить участнику походить по комнате и поиграть в настоящего нигилиста, который в смешном виде изображает все, что происходит в группе. Это может помочь участнику понять бессмысленность своего поведения.

- **Посторонние разговоры.** Многие участники склонны порой шептаться со своим соседом, когда другой говорит. Эти разговоры вызывают недоверие и раздражение у других.



Что делать?

Спросить шепчущихся участников, готовы ли они сообщить содержание своего разговора всей группе. Обратить внимание участников на правила.

- **Стремление постоянно играть** — игры важны для вовлечения участников в работу, для возбуждения интереса к процессу и для достижения ощущения безопасности, но они не могут заменить основной работы.



Что делать?

Применять интерактивные игры дозированно, использовать разнообразные формы работы.

И ЕЩЕ НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ:



В случае, если подросток допускает грубые высказывания в ваш адрес, следует нарушить логику действий подростка. Например, обратиться к нему с искренней просьбой повторить сказанное, ссылаясь на то, что вы недослышали: «Простите, я не расслышал. Вы кажется что-то сказали?» Это подтолкнет ребенка к поиску более культурных форм обращения. Используйте технику «наивного удивления»: «Это вы мне?», «Разве так бывает?», «Вы действительно так сказали?» — это поможет вам сохранить собственное достоинство.



Если подросток проявляет нетактичность или мешает проведению занятия, отпуская реплики и комментарии типа: «Достали, сколько можно делать одно и тоже!», вам следует вернуть ему фразу в окультуренном варианте: «Если я вас правильно понял(а), уважаемый Виктор, вы хотели сказать: “Не могли бы мы отдохнуть немного и заняться чем-нибудь другим?” — Разве я могу отказать вам в такой просьбе!»



*Помните! Вы не сможете сохранить собственное достоинство, если потеряно достоинство подростка.
Делайте акценты на добрых намерениях подростков, которые внешне проявились в негативной форме: «Ты, наверное, хотел сделать комплимент? Спасибо! Мне приятно твое внимание».
Рассматривайте поступки подростков с позиции доброжелательности: «Конечно, всякий, кто имеет такой проницательный ум, как у тебя, схватывает все на лету. Соответственно, тебе неинтересно повторять одно и тоже много раз...»*



*В моменты, когда подросток отвлекается, полезно прямо спросить его: «Петр, что ты думаешь по данному вопросу?» Такие вопросы отвлекают от плохого поведения и направляют внимание подростка.
Попросите об одолжении: «Гавриил, помоги, пожалуйста, раздать дополнительные материалы к заданиям».
Измените деятельность.*



*Дети, демонстрирующие поведение, направленное на привлечение внимания, показывают, что хотят взаимодействовать со взрослыми, но не знают как общаться в позитивной манере.
Обращайте больше внимания на этого подростка, когда он демонстрирует конструктивное поведение, и старайтесь не акцентировать свое внимание и внимание группы на деструктивно-провокационных формах поведения.*



Подростки ведут себя плохо, потому что для них важно быть главными. Они провоцируют взрослого перед группой, так как им необходимы зрители. Не вступайте в конфронтацию. Акцентируйте внимание на поступках, а не на личности подростка, обсудите поступок позже. Не обостряйте ситуацию. Позвольте подростку сохранить чувство собственного достоинства.



Давайте подросткам возможность проявить свою активность во время занятия — привлекайте их к решению самых разнообразных проблем при проведении тренинга. Принимайте вместе с ними правила, просите высказывать и обосновывать предпочтения в ходе группового занятия, давайте им возможность побыть тренером в ходе работы и т.п.



Для подростков группы риска ключ к успеху в групповом занятии — это УЧАСТИЕ. Внося свой собственный вклад в групповые отношения, подростки чувствуют свою потребность. Это дает им ощущение сопричастности, включенности в общую жизнь — мощный фактор личностного развития (повышение самоуважения). Дети с более высоким самоуважением смогут вносить больший вклад в развитие групповых отношений. Так по спирали улучшается качество участия в группе и увеличивается польза от выполнения упражнений.



Некоторые подростки в ответ на реальную или вымышленную обиду начинают мстить кому-то из взрослых или сверстников в процессе групповой работы. Вам следует строить свои отношения так, чтобы подростки чувствовали, что вы заботитесь о них. Следует обучить ребят приемлемым способам выражения своей душевной боли и страдания.



Соглашайтесь с подростком, когда он говорит нечто, способное, по его мнению, вывести вас из равновесия. Он меньше всего ожидает, что вы согласитесь с ним. Это озадачивает. Согласие — отличный способ прекратить сопротивление.



Некоторые дети так сильно боятся поражения, неудачи, что предпочитают ничего не делать. Они избегают общения и остаются в изоляции.

Когда дети переживают неудачу, ищите два плюса на каждый минус. При негативном высказывании подростка о самом себе и о своей работе произнесите вслух не менее двух позитивных высказываний о нем. Перед выполнением сложного задания или когда вы видите признаки подступающей неуверенности, попросите подростка повторять: «Я смогу»!

КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СЛЕДУЕТ ОЖИДАТЬ, ИЛИ ДЛЯ ЧЕГО МЫ ПРОВОДИМ ПРОГРАММУ ФЖН?

Необходимо решить, какими методами будет оцениваться результативность работы. Одним из вариантов является проведение анкетирования или опроса участников и их родителей.

По окончании программы подросток должен:

1. Иметь представление о внутреннем мире человека, о том, какую пользу приносят знания и какое значение они имеют в жизни человека.
2. Уметь свободно выражать свои мысли, чувства и переживания.
3. Иметь навыки саморегуляции.
4. Иметь стремление к личностному росту, самопознанию и саморазвитию.
5. Стремиться к активному творческому самовыражению, поиску и утверждению своей индивидуальности, искать пути для самореализации.
6. Быть готовым к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми.
7. Владеть навыками эффективного общения, активного слушания, диалога, дискуссии.
8. Иметь навыки социальной адаптации.
9. Осознавать свою социальную, половую и семейную роли во взаимоотношениях с окружающим миром (людьми, природой, вещами).
10. Иметь осознанное стремление к здоровому образу жизни, осознанное отношение к проблеме зависимости.
11. Адекватно воспринимать окружающую действительность, уметь адаптироваться к реальным социально-экономическим, психологическим условиям, быть способным к ответственному принятию решения в ситуации выбора.
12. Иметь представление о рациональных способах организации свободного времени.
13. Уметь получать необходимую информацию, знать способы ее получения.

Глава 3.

МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА

Людам свойственно оценивать все то, что происходит вокруг них. Мы оцениваем друг друга, результаты деятельности, наши успехи и достижения. В то же время все чаще стали подвергаться оценке образовательные программы и проекты. Профилактические программы масштабны и трудны для внедрения, для их реализации необходимы значительные материальные и человеческие ресурсы. Проведение мониторинга и оценки позволяет соотнести затраты на внедрение проекта и полученный на выходе результат и таким образом сделать заключение о целесообразности проведения того или иного вмешательства.

Процесс мониторинга и оценки сам по себе является сложным компонентом профилактических программ и требует к себе особого внимания и вложений. При этом важно, чтобы, несмотря на различие и разнообразие внедряемых профилактических программ, их оценка строилась на основе единой концепции, на общих принципах и подходах.

В этой главе представлены основные принципы, подходы и способы мониторинга и оценки, которые могут быть применены при реализации разработанных программ ФЖН [5, 10].

Разработка МиО программы профилактики проводится на стадии планирования, для того чтобы получить ответы на следующие вопросы:

- Чего мы хотим достичь своими действиями?
- Какие положительные сдвиги в отношении употребления ПАВ должны произойти в результате этих действий?
- Как можно узнать о том, что действия достигли результата?
- Стоили ли результаты затраченных ресурсов?

Таким образом, с помощью МиО мы можем доказать, что программа позволяет достичь поставленных целей и является эффективной. Кроме того, мониторинг и оценка помогают развитию и совершенствованию уже применяемых программ ФЖН.



1. Что такое мониторинг и оценка?

Мониторингом называется регулярное отслеживание ключевых элементов эффективности программы посредством регистрации данных, систем отчетности учреждений, непосредственно связанных с проблемой профилактики зависимости от ПАВ: лечебно-профилактических, учебных, правоохранительных структур и т.п. Данные собираются на местном уровне, после чего передаются на национальный уровень для обобщения.



В хорошо построенных системах МиО мониторинг значительно содействует оценке.

Очень важно выбрать ограниченное число индикаторов, которые будут действительно использоваться руководителями программ и теми, кто их осуществляет.

Оценка представляет собой совокупность видов деятельности, разработанных для того, чтобы оценить конечный результат программы. С помощью оценки становится возможным связать краткосрочный и долгосрочный результаты непосредственно с конкретным мероприятием по истечении определенного периода времени после начала осуществления программы. Оценка помогает руководителю программы определить ее ценность и целесообразность.

Как правило, оценка относится к практической сфере и касается конкретного рассматриваемого проекта. Оценка отличается от научных исследований, однако она может включать в себя многие элементы, присущие научным исследованиям.

Научное исследование	Оценка
Относится к теоретической области	Относится к практической области
Основывается на предыдущих научных трудах	Обзоры предшествующих научных работ могут быть неприемлемы для текущей оценки
Является постоянным процессом и имеет отношение к финансированию фундаментальных научных исследований	Зачастую совпадает по времени с мероприятиями, проводимыми спонсорами и может носить краткосрочный характер (3-4 месяца)
Как правило, лишено оценочных суждений и является объективным	В основе лежат оценочные факторы
В меньшей степени направлено на практическое применение	Прежде всего, направлена на практическое применение
Отчеты, составляемые по результатам научного исследования, прежде всего предназначаются для научных журналов и исследователей	Отчеты предназначаются для организаций и лиц, занимающихся практической реализацией программы или проекта
Результаты научного исследования предназначаются для публикации и публичного распространения	Распространение результатов оценки контролируется спонсором

Если основной целью оценки является совершенствование качества новой программы или вида деятельности, то такая оценка, как правило, называется формативной, и ее результаты используются для получения откликов от участников проекта или программы и для совершенствования практических механизмов реализации.

Термин «суммарная оценка» применяется в отношении оценок, которые проводятся в целях определения соответствия программы стандартам или для оценки выполнения требований спонсоров.

Оценка часто характеризуется как «качественная» или «количественная», и эти два вида считаются самостоятельными методиками.

Качественная оценка часто включает в себя такие методики сбора данных, как наблюдение, анализ в фокус-группах и групповые интервью. Подобные методики часто обеспечивают более «открытые» результаты, содержащие в себе описательную информацию. Данный тип оценки чаще используется при проведении формативной оценки.

Количественные методы оценки, такие как анкеты, часто применяются при проведении суммарной оценки (чаще, чем статистические исследования, проводимые в целях подтверждения какой-либо гипотезы или ответа на какой-либо вопрос).



Различия между мониторингом и оценкой.

Основное отличие заключается в том, что мониторинг предназначен для отслеживания изменений в результатах непосредственно после проведения программы, но с его помощью нельзя связать эти изменения с конкретным вмешательством.

В то же время система оценки разработана таким образом, что с ее помощью можно соотнести как краткосрочные, так и отсроченные изменения с конкретными действиями. То есть оценка программ позволяет установить причинно-следственную связь между вмешательством и его результатами.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ

Вклад (input) – это ресурсы, используемые в программе. Вклад подразумевает материально-технические, человеческие, финансовые ресурсы, наличие согласованной политики и нормативно-правовой базы, а также современные технологии. Синоним – программные материалы.

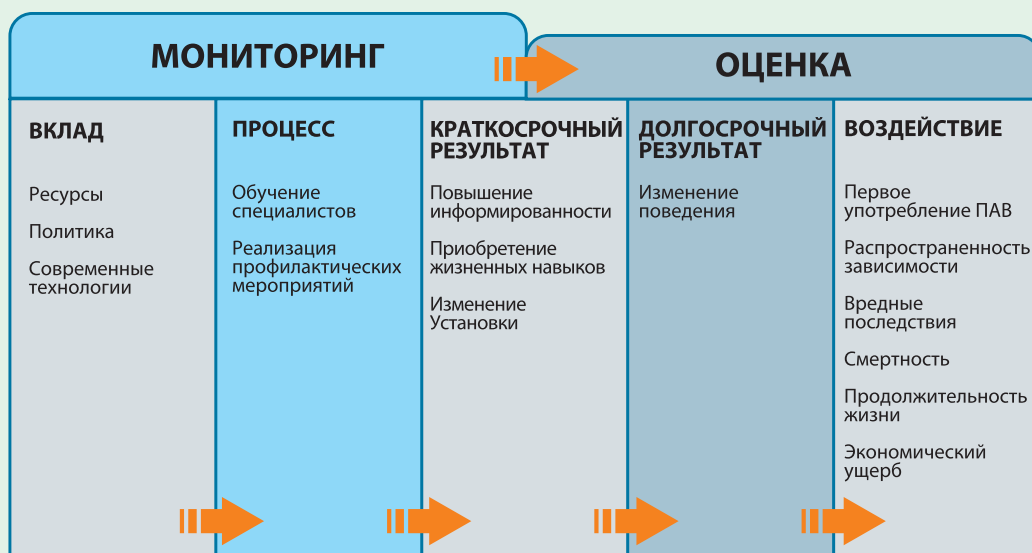
Процесс (process) – это выполнение программы, включая предоставление ресурсов и достижение результатов, количество обученных специалистов в сфере профилактики, количество участников профилактических программ, количество реализованных профилактических мероприятий, а также их качество.

Краткосрочные результаты (output) – это итоги, результаты профилактических мероприятий. Отражают изменения в степени информированности по проблемам ПАВ, в овладении и использовании жизненных навыков, изменение установок в отношении ПАВ в конкретной целевой группе. Эти промежуточные результаты являются предпосылкой к изменению рискованного поведения, к формированию поведения, ориентированного на здоровье.

Долгосрочные результаты (outcome) включают в себя эффективные поведенческие стратегии, ориентированные на здоровый образ жизни. Эти положительные долгосрочные результаты должны привести к еще более отсроченным позитивным результатам (воздействие).

Воздействие (impact) – продолжающийся кумулятивный (накапливающийся со временем) эффект программ профилактики. Выражается в следующих статистических показателях: снижение числа лиц, впервые попробовавших ПАВ; снижение распространенности лиц, зависящих от ПАВ; снижение случаев с вредными последствиями и смертности от употребления ПАВ; увеличение продолжительности жизни; снижение экономического ущерба.

При измерении воздействия бывает сложно установить, в какой мере конкретные программы повлияли на улучшение показателей. Для установления влияния конкретного вмешательства на статистические показатели необходимо проводить специальные исследования экспериментального характера, однако индикаторы краткосрочных и долгосрочных результатов также могут быть использованы для определения причинно-следственных связей и служить в качестве общего показателя результативности программ в соответствии с целями и задачами.



2. Индикаторы и процедура мониторинга и оценки

При проведении МиО осуществляют сбор как количественной информации, так и качественных данных. Чаще используются количественные данные, однако качественные показатели очень важны для рассмотрения полученных данных в конкретном контексте. В программах, направленных на изменение поведения, качественные данные приобретают особое значение.

Существуют различные методики сбора качественной информации, такие как опросы, интервью, фокус-группы, тестирование участников программы, наблюдение за ними.



Фокус-группа (группа опрашиваемых) – это небольшое количество людей (5–11), собранных для изучения идей, отношения, опыта, мнений о программе.



Интервью – это опрос участников программы с использованием стандартизированных открытых вопросов.

Сбор количественной информации проводится методами наблюдения и опросников для систематического сбора информации и представляет данные для оценки достижений и результатов. Проводится аналитической группой по МиО, которая состоит из специалистов, компетентных в сфере эпидемиологических, экономических и социологических исследований.

В идеале при проведении МиО следует применять комбинированный качественно-количественный подход. Такой подход будет способствовать лучшему пониманию результативности, эффективности программы и уменьшать предвзятость оценок.

Процесс разработки индикаторов должен основываться на следующих принципах:

- использование существующих индикаторов в качестве основы;
- сведение к минимуму количества собираемых индикаторов;
- соответствие потребностям страны, области, региона.

ПРОЦЕДУРА ОЦЕНКИ

Оценка – это процесс, который, как правило, состоит из следующих этапов:

- I. Выбор предмета (области) оценки.
- II. Разработка концептуальной основы.
- III. Определение конкретных целей исследования.
- IV. Выбор наиболее подходящей методики и составление плана работ.
- V. Сбор и анализ данных.
- VI. Представление отчетов.

I. Выбор предмета (области) оценки

Необходимо решить, для чего вы проводите оценку. Например:

- для принятия решения о целесообразности продолжения программы;
- для совершенствования программы;
- для корректировки программы;
- для извлечения уроков в целях повторной реализации программы в каком-либо ином месте;
- для принятия решения об использовании ресурсов;
- для подтверждения результатов для спонсоров;
- для определения уровня достижения поставленных целей и задач;
- для определения эффективности и воздействия программы.

Необходимо решить, что вы собираетесь исследовать. Например:

- всю программу в целом;
- один из модулей программы;

– вопрос о том, отвечает ли ваша программа потребностям представителей уязвимых групп молодежи.

II. Разработка концептуальной основы

Понимание того, что из уже имеющейся информации является актуальным, – это можно определить в процессе работы в сети, в местной библиотеке или в процессе изучения предыдущих научно-исследовательских докладов.

III. Определение конкретных целей исследования

Необходимо определить реалистичные, достижимые цели. На основании этих целей необходимо сформулировать общие вопросы, которые будут описывать то, что вы хотите исследовать. Это важно – если вы изначально неправильно сформулируете вопросы, вы не добьетесь желаемого результата.

Достижимой целью оценки может стать «обеспечение определенного уровня информированности о наркотиках среди 10-летних школьников».

IV. Выбор наиболее подходящей методики и составление плана работ

Выберите наиболее подходящую методику в процессе подготовки плана работ. Выберите метод, который хотите использовать для получения данных, нужных для того, чтобы ответить на поставленные вами вопросы. Ниже приведена таблица, в которой указаны некоторые критерии выбора того или иного метода сбора данных.

Анкететы	Интервью	Фокус-группы
Когда выборка довольно велика	Когда вы хотите задействовать точку зрения и взгляды ключевых респондентов	Когда вам нужны подробные описания
Когда вам нужно большое количество «численных» данных	Когда целевая группа невелика	Когда синергия группы обнажит скрытые, глубинные чувства
Когда вы хотите получить количественные данные	Когда вас интересует «глубина», а не «ширина» данных	Когда у вас есть доступ к опытным лидерам фокус-групп
Когда целевая группа находится на большой географической территории	Когда вы знаете, что люди не вернут (не смогут вернуть) анкету	Когда у вас есть хорошие регистраторы данных
Когда у вас есть доступ к людям, способным анализировать большие объемы данных	Когда у вас есть специалисты, владеющие навыками проведения интервью	Когда у вас есть специалисты, владеющие навыками проведения фокус-групп

СОСТАВЛЕНИЕ АНКЕТЫ

1. Четко определите свои потребности – это обеспечит точность формулировки вопросов.
2. Определитесь, каким образом вы сможете анализировать результаты.
3. Определитесь, какую форму ответа вы хотите получить – выбор одного из предложенных вариантов ответа, «согласен/не согласен», ответы в порядке ранжирования и т.д.
4. Продумайте внешний вид анкеты, в целях избежания путаницы представьте респондентам четкие инструкции относительно того, что им нужно делать.
5. Приведите пример того, как нужно отвечать на вопросы.
6. Сведите количество вопросов к минимуму.
7. Сгруппируйте похожие вопросы.
8. Не переносите часть вопроса на следующую страницу.
9. Опробуйте анкету на небольшом количестве респондентов.
10. В случае необходимости перепишите анкету.

ПОДГОТОВКА ИНТЕРВЬЮ

1. Сформулируйте общие и специфические вопросы исследования:
 - Что вы хотите выяснить?
 - Какую важную информацию вы хотите получить в процессе интервью?
2. Сформулируйте вопросы для интервью:
 - открытые вопросы, которые подразумевают развернутый ответ, а не ответ «да/нет»; например, «Как Вы себя чувствуете?»
 - закрытые вопросы, которые предполагают один из ответов: «да/нет/затрудняюсь ответить».
3. Определите последовательность вопросов:
 - сгруппируйте вопросы по тематическим разделам;
 - варьируйте тип вопросов;
 - определите очередность разделов в анкете.
4. Будьте готовы фиксировать результаты:
 - определитесь с основным методом фиксирования результатов: кассеты с записью интервью и т.д.
 - организуйте процесс фиксирования и обработки результатов.
6. Проведите пилотное интервью и в случае необходимости внесите соответствующие коррективы.

ФОРМИРОВАНИЕ ФОКУС-ГРУППЫ

Планирование работы в фокус-группе

Необходимо:

- набрать 6 – 10 человек;
- учесть Продолжительность работы: около часа;
- подготовить представление повестки дня;
- подготовить основной сценарий и альтернативные варианты;
- обеспечить тихое помещение, непрерывность работы;
- продумать стимулы для работы;
- расставить по кругу стулья;
- подготовить флип-чарт;
- иметь в наличии фломастеры и маркеры.

Работа в фокус-группе

Этап 1. Подготовка к работе и ознакомление с основными правилами.

Этап 2. Представление участников.

Этап 3. Представление темы.

Этап 4. Обсуждение.

Этап 5. Завершение обсуждения.

Этап 6. Фиксирование результатов и составление отчета.

V. Сбор и анализ данных

Независимо от того, какую форму сбора данных вы выберете, важно решить, как вы будете убеждать людей в необходимости принять участие в этом процессе и каким образом ознакомите их с полученными результатами (если вы собираетесь это делать). Когда участники должным образом проинформированы о том, что и зачем они делают, качество получаемых данных повышается.

VI. Представление отчетов

Что должен включать в себя заключительный отчет:

<i>Исследование: Имя/имена исследователя:</i>	Иванов П., сентябрь 2007 года
<i>Объект исследования:</i>	Программа профилактики зависимости от ПАВ основанная на подходе ФЖН.
<i>Задача / цель/ вопросы исследования:</i>	Определение эффективности программы – оценка того, насколько участники расширяют свои знания о ПАВ и умения противостоять началу употребления ПАВ.
<i>Методология:</i>	
<i>Размер выборки</i>	8 групп учеников в возрасте 13-14 лет из 2 различных школ-интернатов, расположенных в одном районе
<i>Методика сбора данных</i>	Контрольный лист, заполненный школьниками до начала интервью в небольших группах
<i>Этические вопросы</i>	Все ученики участвовали в исследовании добровольно
<i>Аналитические вопросы</i>	Не освещены в данной работе
<i>Результаты</i>	Заявления школьников о своей информированности включали в себя сообщения о том, что им теперь больше известно о ПАВ, они умеют противостоять влиянию сверстников, могут отказаться от употребления ПАВ, умеют предлагать сверстникам альтернативную употреблению ПАВ совместную деятельность.
<i>Рекомендации (при необходимости)</i>	Эту программу следует внедрять во всех школах в данном районе.

КАК ЧАСТО ИЗМЕРЯЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ИНДИКАТОРЫ?

Частота отчетности зависит от места индикатора в структуре МиО, учитывая разумные сроки в отношении ожидаемых изменений и возможностей программы для проведения МиО. Предлагается следующий график отчетности:

Вид индикатора	Частота измерения
Вклад	Постоянно
Процесс	Ежеквартально
Краткосрочный результат	Ежеквартально
Долгосрочный результат	2-3 года
Воздействие	3-5 лет

ПРОЦЕДУРА ОЦЕНКИ

Определение индикаторов, источников и методов сбора информации по программам ФЖН

Индикаторы вклада.

В зависимости от источников финансирования программы делятся на 2 группы: собственные ресурсы регионов и привлеченные ресурсы, поступившие в рамках международных проектов, от частных лиц и так далее.

И те, и другие в свою очередь включают:

- материально-техническую базу (помещение, оборудование);
- кадровый потенциал (количество, профессиональный уровень специалистов, наличие и квалификация экспертов);
- информационные ресурсы (информационная база, статистические программы);
- информационно-методические материалы (тираж, количество);
- финансовые ресурсы.

Важными являются такие индикаторы, как наличие–отсутствие согласования нормативно-законодательной базы, позиции ключевых лиц на разных административных уровнях, наличие–отсутствие взаимодействия правительственных и неправительственных организаций.

Источники и методы сбора индикаторов вклада:

- отчеты учреждений;
- отчеты организаций, оказывающих финансовую помощь;
- интервью с ключевыми лицами.

Частота сбора информации. Количественные индикаторы собираются постоянно, качественные по необходимости, в среднем 1 раз в год.

Индикаторы процесса.

Принцип отбора этой группы индикаторов основан на том, что они отслеживают и фиксируют достижение поставленных целей на уровне конкретных мероприятий.

Основными индикаторами процесса являются:

- Количество проведенных тренингов, их тематика, суммарное число учебных часов.
- Число обученных специалистов.
- Количество и качество информационных материалов по профилактике.
- Охват учащихся того или иного учреждения.
- Количество участников на каждом занятии.
- Количество проведенных упражнений по отработке того или иного навыка.
- Количество выполненных домашних заданий.
- Качественные индикаторы: оценка участниками отдельных упражнений, отдельных занятий и предложенной программы в целом; результаты тестирования по изменению степени информированности; результаты тестирования по изменению степени овладения тем или иным навыком; оценка изменений в поведении участников, данная педагогами, воспитателями, родителями или при их отсутствии значимыми взрослыми; адаптированность к местным условиям; методическая новизна.

Следует отметить, что имеют значение не только абсолютные значения индикаторов, но и их соотношение с запланированными показателями.

Источники и методы сбора индикаторов процесса:

- отчеты учреждений;
- отчеты организаций, оказывающих финансовую помощь
- интервью с ключевыми лицами;
- данные анкетирования участников программы, педагогов, родителей.

Частота сбора информации. Рекомендуемая частота сбора индикаторов процесса — ежеквартально.

Индикаторы краткосрочного результата.

Данные индикаторы отражают, в какой степени вмешательства оказались результативными и достигли целевой группы. Они включают повышение степени информированности в сфере ПАВ, приобретение навыков и изменение установки. Согласно задачам программы, индикатор может рассчитываться для отдельных целевых групп, например, группа подростков группы риска, учащихся системы специального профессионального образования, группа лиц, освобожденных из учреждений исправительной системы.

Конкретными индикаторами являются:

- Число лиц в определенном возрасте, правильно ответивших на вопросы о ПАВ, о зависимости от ПАВ, о профилактике.

Данный индикатор может рассчитываться отдельно для различных возрастных групп, обоих полов, а также для городского и сельского населения или по другим категориям.

- Число лиц, изменивших поведение в ситуациях риска.
- Число лиц изменивших отношение к проблеме употребления ПАВ.

В эту группу индикаторов также включаются:

- Количество специалистов из числа обученных, применяющих технологии ФЖН в профилактической работе на протяжении определенного периода времени после обучения.

Источники и методы сбора индикаторов краткосрочного результата:

- данные опроса;
- результаты тестирования;
- качественные исследования: фокус-группы, интервью.

Следует отметить, что сбор информации для расчета показателей краткосрочного результата, как правило, требует проведения специальных дополнительных затрат (по времени, человеческим, финансовым и другим ресурсам) выборочных исследований среди целевой группы. Это следует учесть при планировании вмешательств на целевой группе, поскольку именно эти индикаторы отражают, достигли ли конкретные мероприятия конечной задачи и будут ли в дальнейшем способствовать изменению поведения группы риска или населения в целом.



Для оценки **тренинга как процесса** можно использовать следующие методики:

- **Анализ обратной связи**

По окончании занятия участники группы высказываются о своих впечатлениях о занятии, отвечают на следующие вопросы:

- Что нового они узнали в процессе занятия?
- Что понравилось больше, что меньше и почему?
- Что с их точки зрения в процессе работы следует изменить?

Тренер конспектирует отзывы, а затем вносит информацию в специальные формы.

- **Анкетирование**

По окончании занятия участники заполняют анкету, в которую могут входить следующие вопросы:

- Какие темы тренинга были для Вас новыми и интересными?
- По каким темам Вы бы хотели получить дополнительную информацию?
- Какие упражнения понравились Вам больше всего?
- В ходе каких упражнений Вы приобрели навыки, которые можно использовать в жизни? В каких ситуациях?
- Какие упражнения Вам не понравились?
- Какие предложения по улучшению работы Вы могли бы внести?

Анкета может состоять из вопросов, ответы на которые участники дают в свободной форме. Важно, чтобы участники ответили на каждый вопрос анкеты. Либо анкета может быть составлена в виде «Я-высказываний», в этом случае участники отмечают степень согласия с высказываниями («полностью согласен», «частично согласен», «больше согласен, чем не согласен», «частично не согласен», «полностью не согласен»).

- **Заметки тренера**

Тренер фиксирует реакции группы на ту или иную информацию, деятельность, оценивает степень участия каждого в процессе, а также указывает возможные причины отказа от участия в работе. Оценивает, насколько комфортно чувствовали себя участники в ходе занятия. Отмечает, были ли достигнуты цели занятия, если нет, то по каким причинам. Результат заносится в специально подготовленную форму.



Для оценки **краткосрочного результата** можно использовать следующую методику: **«Интервью-выход»**

Участники заполняют анкету, проверяющую знания по теме, затронутой на занятии, до и после занятия. Вопросы в анкете предполагают варианты ответов. Задача тренера подсчитать количество правильных и неправильных ответов до и после занятия и выяснить, информация по какой теме осталась неувоенной участниками.

Индикаторы долгосрочного результата.

Концепция МиО предполагает, что в случае эффективного использования ресурсов повышение информированности участников о ПАВ и здоровом поведении в целом, приобретение навыков и изменение установки в отношении ПАВ должны привести к изменению поведения и связанного с ним риска потребления ПАВ.

К индикаторам поведения относят следующие:

- Число лиц, прекративших курить.
- Число лиц, снизивших количество выкуриваемых в день или в неделю сигарет.
- Число лиц, снизивших частоту приема алкоголя.
- Число лиц, снизивших количество потребляемого алкоголя.
- Число лиц, уменьшивших количество потребляемого алкоголя за один раз с контролем степени опьянения.
- Число лиц, прекративших употребление алкоголя.
- Число лиц, отказавшихся от первой пробы наркотиков.
- Число лиц, уменьшивших количество и частоту приема наркотиков.
- Число лиц, прекративших употреблять наркотики.
- Число лиц, обратившихся за специализированной медицинской помощью.
- Число потребителей наркотиков, у которых снизились вредные последствия и улучшились показатели здоровья.

Источники и методы сбора индикаторов долгосрочного результата:

- данные опроса;
- результаты анонимного анкетирования;
- результаты лабораторных методов исследования на присутствие ПАВ в организме (добровольное);
- поведенческие исследования;
- качественные исследования: фокус группы, интервью.

Аналогично индикаторам, отражающим краткосрочные результаты, сбор информации для расчета показателей конечного результата также требует проведения достаточно затратных (по времени, человеческим, финансовым и другим ресурсам) выборочных исследований среди целевой группы. Однако без их отслеживания невозможно делать вывод о действенности и эффективности вмешательств.

Частота сбора информации. Рекомендуемая частота сбора данных — раз в 1–2 года.



Для оценки **долгосрочного результата** можно использовать следующую методику: **«Интервью-выход»**

По прошествии 3–6 месяцев после окончания тренинга проводится исследование, цель которого — выяснить, каким образом информация и навыки, полученные на тренинге, изменили поведение на более безопасное.

Интервью может включать следующие вопросы:

- Какие важные решения принял для себя участник после тренинга? Что повлияло на такое решение?
- Какие изменения в отношении ПАВ произошли в жизни участника?
- Может ли участник вспомнить информацию, полученную на тренинге?
- Как участник оценивает влияние программы на свое поведение?

Исследование может проводиться как на всех участниках программы, так и с использованием метода «фокус-групп».

Индикаторы воздействия.

Индикаторы воздействия для профилактических в сфере потребления ПАВ относятся к статистическим, эпидемиологическим показателям, отражающим тенденции распространения зависимости от ПАВ.

К ним относят:

- число лиц, впервые попробовавших ПАВ;
- процент лиц определенной возрастной группы, употребляющих ПАВ;
- число лиц, впервые обратившихся за медицинской помощью;
- процент лиц определенной возрастной группы, зависимых от ПАВ;
- число лиц с вредными последствиями употребления ПАВ;
- смертность в связи с употреблением ПАВ.

Эти показатели рассчитываются отдельно для обоих полов, различных возрастных категорий.

- продолжительность и качество жизни лиц, употребляющих ПАВ;
- индикаторы, характеризующие социально-экономический ущерб.

Эти показатели требуют особых подходов к анализу – углубленных, крупномасштабных, а, следовательно, затратных исследований, поэтому, как правило, эти индикаторы невозможно оценить в рамках программ профилактики.

Источники и методы сбора индикаторов воздействия:

- данные служб по обороту и контролю за наркотиками
- данные отчетов лечебно-профилактических учреждений
- результаты анонимного анкетирования
- исследования качества жизни, исследования затрат – эффективности, исследования социально-экономических последствий.

Частота сбора информации. В связи с тем, что воздействие является результатом многих социальных явлений и наблюдаемые тенденции происходят достаточно медленно, рекомендуемая частота анализа этой группы индикаторов — 1 раз в 5 лет. Это означает, что данные от перечисленных выше служб собираются ежегодно, а анализ статистических и эпидемио-

логических тенденций в соответствии с проводимыми и планируемыми программами профилактики должен проводиться 1 раз в 3–5 лет.

Следует отметить, что в результате работы по отбору индикаторов в дальнейшем их перечень может меняться, сокращаться, дополняться в соответствии с имеющимися задачами, ресурсами, адаптацией к региональным требованиям.



3. Последующие шаги и перспективы разработки МиО

После разработки системы проведения МиО для программ ФЖН начинается не менее сложный процесс согласования источников информации, методов сбора информации, расчета индикаторов, определения информационных потоков. Должны быть разработаны единые отчетные формы, наиболее точно в едином ключе и без лишних сведений отражающие ситуацию (количество тренингов, услуг и так далее). Также должны быть определены ответственные лица, сроки предоставления данных. Для индикаторов, отражающих знания и поведение, требуется разработка соответствующих анкет, определение размера и способа формирования выборки, методика опроса и способы обработки, анализа и предоставления данных. Все это также требует достаточного количества ресурсов, в первую очередь обученного персонала.

Важным моментом работы является определение подходов к распространению, полученной информации, доведению ее до сведения ключевых лиц, определяющих политику в данном вопросе. Не менее актуальным представляется и доведение решений, основанных на результатах МиО, до исполнителей программ.

После решения этих вопросов и завершения разработки проекта системы МиО, происходит его тестирования и оценка самой системы МиО (внутренняя, внешняя). Эта оценка должна включать такой раздел, как интеграция региональной системы МиО в разрабатываемую единую национальную систему МиО.

ГЛОССАРИЙ

Адаптивное поведение – соответствующее, полезное, помогающее приспособлению поведение. Можно сказать, что это поведение нормального разумного человека.

Аддиктивное поведение – аномальное пристрастие, привыкание к алкоголю, наркотикам или другим психоактивным веществам, а также в расширенном значении к некоторым формам поведения, например, к азартным играм, прослушиванию ритмичной музыки, перееданию, компьютерным играм.

Антисоциальное поведение – поведение, которое является разрушительным и вредным для функционирования группы или общества. Примерами могут являться воровство, побеги из дома, жестокость, акты вандализма, неприятие социальных норм, разрушение собственности, пренебрежение своей или чужой безопасностью.

Бихевиоризм – один из основных подходов психологии, в котором утверждается, что предметом исследований в научной психологии должно быть наблюдаемое, измеряемое поведение.

Группы риска – части населения, объединенные по принципу повышенной вероятности формирования зависимости от того или иного психоактивного вещества.

Гуманистическая психология – подход в психологии, занимающийся высшими потребностями, саморазвитием, знанием, пониманием человека.

Деструктивное, саморазрушающее поведение – различные формы поведения человека, ведущие к социальной, психологической и физической дезадаптации личности. Результатом саморазрушающего поведения может быть как преднамеренное, так и непреднамеренное нанесение вреда своему психическому и физическому здоровью. Разновидностями саморазрушающего поведения являются такие заболевания, как алкоголизм, наркомании, токсикомании, а также неоправданный риск, асоциальное поведение, самоубийство как крайняя форма саморазрушающего поведения.

Идентификация – процесс сопоставления одного объекта с другим на основании какого-либо признака или свойства, в результате чего происходит установление их сходства или различия.

Когнитивно-поведенческий подход в психологии – общий подход в психологии, в котором основное внимание уделяется внутренним познавательным процессам, таким как восприятие, мышление, язык, внимание, память, воображение, а так же связи этих процессов с различными формами поведения.

Когнитивные процессы – это познавательные процессы, такие как восприятие, мышление, язык, внимание, память, воображение.

Компетентность – включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним.

Копинг-поведение – поведение, направленное на преодоление стресса

Профилактика злоупотребления ПАВ – система взаимосвязанных мер по предупреждению употребления и возникновения зависимости от ПАВ

Психоактивное вещество – это любое вещество, которое после употребления способно изменить восприятие, настроение, познавательную способность, поведение или двигательную функцию человека, в результате употребления которого может развиваться зависимость.

Психоанализ – направление в психологии, которое занимается исследованием основных мотивов (прежде всего бессознательных) и глубинных причин человеческого поведения.

Ресурсы – это опыт, знания, мудрость, интеллект, способности и возможности как самого человека, так и окружающих его людей, которые помогают человеку успешно справляться с жизненными трудностями, сохраняя при этом психологическое благополучие.

Социально-значимые расстройства – те заболевания, проявления и последствия которых затрагивают не только человека, страдающего этим расстройством, но и общество в целом, нанося ему материальный и моральный вред.

Стресс – это неспецифическая адаптационная ответная реакция организма на действие разнообразных факторов окружающей среды – стрессоров, которая проявляется в изменениях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Термин «стресс» также используется для описания состояния индивида в экстремальных условиях.

Супервизия – это процесс, сопровождающий психологическое вмешательство, при котором специалист имеет постоянное квалифицированное сопровождение своей работы. Супервизия помогает понять, что мешает полноценно работать, не бояться затруднений и получать удовольствие от своей работы.

Фрустрация – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Сопровождается такими эмоциями, как разочарование, раздражение, тревога, отчаяние.

Целевая группа – выделенная по каким-либо параметрам и качествам группа людей, на которую направлена какая-либо активность.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления. Учебное пособие / Под ред. Э.Ф. Вагнера и Х.Б. Уолдрон. — М.: Академия, 2006.
2. Анализ образовательно-просветительских программ в области профилактики ВИЧ/СПИДа в России. Рабочая группа Акимов В.Г., Гериш А.А., Мазус А.И. Бюро ЮНЕСКО в Москве. — М.: Центр межнационального образования «Этносфера», 2004.
3. Аналитическое исследование «Обучение жизненным навыкам». Аннотированный отчет. Исследование, проведенное по заказу ЮНИСЕФ Научно-методическим центром «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2003.
4. Волкова Т.В., Яшин Д.П. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики курения, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами у подростков 12–15 лет «Точка опоры». НКО Фонд «Система профилактических программ». Москва, 2003. — М.: МАКС Пресс, 2004.
5. Вопросы разработки системы мониторинга и оценки действий по профилактике ВИЧ/СПИДа на региональном уровне. В рамках проекта «Комплексные стратегии противодействия распространению ВИЧ/ИППП среди молодежи в Российской Федерации. Серия рабочих материалов по мониторингу и оценке в области ВИЧ/СПИДа. Выпуск 2. ПРООН, ЮНЭЙДС, 2004.
6. Дубровинская Е.И., Вуколова П.М. Мультикомпонентная программа профилактики нарушенных форм адаптации детей младшего школьного возраста «Корабль» / Под ред. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонского. НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2005.
7. Жизненные навыки. Уроки психологии в 1, 2, 3, 4 классе (серия из 4-х книг) / Под ред. С.В. Кривцовой. — М.: Генезис, 2005.
8. Здоровый образ жизни. Обзорное пособие по учебным программам средней школы США. Институт развития регионального образования. — М., 1998.
9. Кружкова И., Морозова Н. Проведение обучающих семинаров-тренингов по наркомагии и ВИЧ/СПИДу. Руководство для сотрудников интернатов и детских домов. РОО «СПИ-Динфосвязь». — М., 2002.

10. Общие принципы и основные понятия мониторинга и оценки в области ВИЧ/СПИДа. Серия рабочих материалов по мониторингу и оценке в области ВИЧ/СПИДа. Выпуск 1. ПРООН, ЮНЭЙДС.
11. Обучение молодежи жизненным навыкам и приобретение опыта их использования. Пособие для педагогов, психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с детьми и подростками. (Р. Д. Айвс. Pompidou Group, Council of Europe) Адаптированный пер. с англ. О. Федоровой. — Екатеринбург, 2003.
12. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под. ред. С.В. Березиной, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. — М.: Издательство Института Психотерапии, 2000.
13. Программа формирования здорового жизненного стиля. «Работающие программы», выпуск 5. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского. — М., 2000.
14. Руководство на основе широкого участия для Программ предотвращения наркомании среди молодежи: Пособие для развития и совершенствования. Офис ООН по наркотикам и преступности (UNODC) и Глобальная молодежная сеть, 2002. http://www.unodc.org/youthnet/youthnet_youth_drugs.htm
15. Сердюк А. А. Обзор зарубежных антинаркотических программ [Электронный ресурс] // Новости украинской психиатрии. Харьков, 2002. <http://www.psychiatry.ua/articles/paper057.htm>.
16. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для школьников подросткового возраста 11–13 лет «Поддержка». НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2004.
17. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики ВИЧ\СПИДа и злоупотребления психоактивными веществами у подростков 15–17 лет. НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2004.
18. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для подростков. (Программа подготовки лидеров-сверстников). — М., 2001.
19. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Теоретические, методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи. Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания. — М., 2004.
20. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике. — М.: Генезис, 2001.
21. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других ПАВ среди детей и подростков. НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2003.

22. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. НКО Фонд «Система профилактических программ». — М., 2004.
23. Сказка о тебе и о других. Программа «Избирательной профилактики по потреблению психоактивных веществ для детей из асоциальных семей»: Методические рекомендации по проведению программ для администрации школы, школьных психологов, социальных педагогов, дефектологов. Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского / Под общей ред. А.А. Михеевой, С.М. Чечелицкой. — М., 2003.
24. Современные подходы к профилактике злоупотребления ПАВ среди молодежи. По заказу Департамента по молодежной политике Министерства образования РФ в рамках федеральной целевой программы «Молодежь России» (2001—2005 годы). — М., 2003.
25. Спрангер Б.Е. Ключевые принципы построения профилактических программ для подростков // Вопросы наркологии. 1993, №3, с.48–53.
26. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. / Под научн. ред. А.Ф. Шадуры – СПб.: Речь, 2005.
27. Фопель К. Технология ведения тренинга. — М.: Генезис, 2004.
28. Яшина Е., Камалдинов Д. и др. Я хочу провести тренинг: Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. — Новосибирск: «Гуманитарный проект», 2000.
29. Advances in School-Based prevention: Effects on Multiple Health Behavior, Gilbert G. Botvin, September 2007, Third symposium on addictive and health behavior research. <http://conferences.dce.ufl.edu/docs/Addiction/Web%20Presentations/Botvin%20FL%209-25-07.pdf>
30. Annual Review of Drug Prevention. Universal Drug Prevention. National Collaborating Centre for Drug Prevention. <http://www.drugpreventionevidence.info>
31. ESPAD REPORTS, RUSSIAN FEDERATION 2003. <http://www.espad.org/>
32. HIV/AIDS Life skills and Education program for the Catholic Secondary school/Caritas life skills and education curriculum - Secondary schools - English, 2006.
33. Life-skills based education for HIV prevention: a critical analysis, prepared by Tania Boler & Peter Aggleton. UK working group on education and HIV/AIDS. http://volvox.in.kg/files/vmesh/life_skills_paper.pdf
34. National Institute on Drug Abuse: «Preventing Drug Use Among Children and Young People». <http://www.nida.nih.gov/>
35. Project STAR /Midwestern Prevention Project (Pentz et al). <http://casat.unr.edu/bestpractices/view.php?program=92>



Этот проект финансируется ЕС
Представительство
Европейской Комиссии в России
109017, Москва
Кадашевская наб., 14/1
Тел.: (495) 721 20 00 / 01
Факс: (495) 721 20 20
Веб-сайт: www.delrus.ec.europa.eu/ru



ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ
Управление по наркотикам и преступности

Проект реализуется консорциумом,
возглавляемым Региональным
Представительством УНП ООН в России и Беларуси
119049, Москва
Коровий вал д.7, оф. 103
Тел.: (495) 787 -21- 21
Факс: (495) 787 -21- 29
Веб-сайт: www.unodc.org/russia